THE 5 SECOND RULE

MEL ROBBINS

TRANSFORM YOUR LIFE, WORK, AND CONFIDENCE WITH EVERYDAY COURAGE

BİR SAVIO CUMHURİYETİ KİTABI

5 Saniye Kuralı: Hayatınızı, İşinizi ve Güveninizi Günlük
Cesaretle© Dönüştürün 2017 Mel RobbinsTüm Hakları Saklıdır

ISBN: 978-1-68261-238-5ISBN
(e-Kitap): 978-1-68261-239-2

Kapak Tasarımı: Rachel GreenbergİÇ Kompozisyon:
Greg Johnson/Ders Kitabı Mükemmel

Bu kitabın hiçbir bölümü, yazarın ve yayıncının yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya herhangi bir yolla iletilemez.



Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlandı

Booknook.biz tarafından üretilen dijital kitap(lar) (epub ve mobi).

BU GERÇEK HIKAYE
5 SANIYE KURALI

NEDİR, NEDEN işe yarar ve dünyanın dört bir yanındaki insanlar onu beş basit saniyede hayatlarını değiştirmek için NASIL kullanıyorlar.

- Bu kitapta anlatılan olaylar gerçektir. İsim değiştirilmedi. Bu kitap
- boyunca görünen sosyal medya gönderilerigerçek gönderilerdir.
-

Bu kitabı sizinle paylaşmak ve gücünüzün kilidini açmanızı izlemek için sabırsızlanıyorum.

5...4...3...2...1...HADİ!

Xo,
Mel



5 SANIYE KURALI

HAYATINIZI, İŞİNİZİ VE GÜVENİNİZİ DÖNÜŞTÜRÜN GÜNLÜK CESARETLE

BÖLÜM 1

5 SANIYE KURALI

1. Hayatınızı Değiştirmek İçin Beş Saniye
2. 5 Saniye Kuralını Nasıl Keşfettim?
3. Kullandığınızda Neler Bekleyebilirsiniz?
4. Kural Neden İşe Yarar?

BÖLÜM 2

CESARETİN GÜCÜ

5. Günlük Cesaret
6. Ne için bekliyorsun?
7. Asla Öyle Hissetmeyeceksiniz
8. Kuralı Kullanmaya Nasıl Başlanır?

BÖLÜM 3

CESARET DAVRANIŞLARINIZI DEĞİŞTİRİRTanıdığınız En Üretken Kişi Nasıl Olunur?

9. Sağlığınızı İyileştirin
10. Verimliliği Artırın
11. Ertelemeye Son Verin

CESARET ZİHNİNİZİ DEĞİŞTİRİRTanıdığınız En Mutlu İnsan Nasıl Olunur?

12. Endişelenmeyi Bırakın

BÖLÜM 4

13. Kaygıyı Sonlandırın

14. Korkuyu Yenin

CESARET HER ŞEYİ DEĞİŞTİRİRTanıdığınız En Tatmin Edici Kişi Nasıl Olunur?

15. Gerçek Güven Oluşturmak

BÖLÜM 5

16. Tutkunun Peşinde

17. İlişkilerinizi Zenginleştirin

SİZİN GÜCÜNÜZ

Günlük Cesaret

Cesaret, zor, korkutucu veya belirsiz hissettiren şeyleri yapabilme yeteneğidir. Sadece seçilmiş birkaç kişiye mahsus değildir.

Cesaret doğuştan gelen bir haktır. Hepimizin içinde.

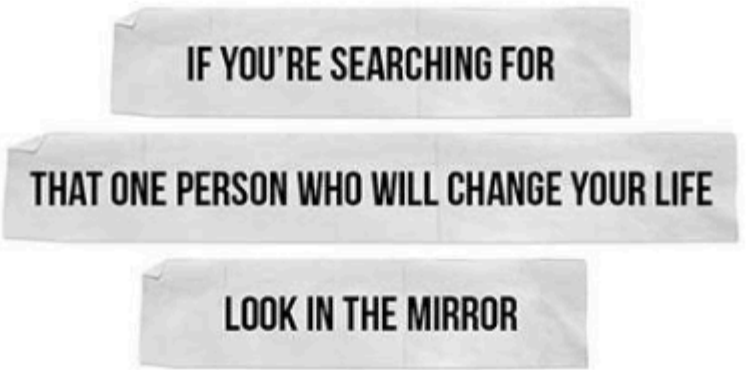
Ve onu keşfetmenizi bekliyor. Bir anlık cesaret gününüzü değiştirebilir. Bir gün hayatınızı değiştirebilir. Ve bir hayat dünyayı değiştirebilir. Cesaretin gerçek gücü budur; sizi ortaya çıkarır. Senin en büyük versiyonun. Cesaretinizi keşfedin ve hayal ettiğiniz her şeyi başarabilecek ve deneyimleyebileceksiniz.

Evet, dünyayı bile değiştiriyor.

BÖLÜM 1
5 SANIYE KURALI

BİRİNCİ BÖLÜM

DEĞİŞTİRMEK İÇİN BEŞ SANİYE HAYAT



Olağanüstü bir şey öğrenmek üzeresiniz - hayatınızı değiştirmek sadece beş saniye sürer. Kulağa hile gibi geliyor, değil mi? Değil. Bu bilim. Bunu sana kanıtlayacağım. Her seferinde beş saniyelik bir kararla hayatınızı değiştirirsiniz. Aslında, değişmenin tek yolu bu.

Bu, 5 Saniye Kuralı'nın gerçek hikayesidir: nedir, neden işe yarar ve dünyanın dört bir yanındaki insanların hayatlarını nasıl değiştirdi. Kuralın öğrenilmesi kolaydır ve etkisi derindir. Herhangi bir şeyi değiştirmenin sırrı budur. Kuralı öğrendikten sonra hemen kullanmaya başlayabilirsiniz. Kural, her gün daha büyük bir güven ve cesaretle yaşamanıza, sevmenize, çalışmanıza ve konuşmanıza yardımcı olacaktır. Bir kez kullanın ve ihtiyacınız olduğunda yanınızda olacaktır.

5 Saniye Kuralını hayatımda her şeyin dağıldığı bir dönemde yarattım. Ve her şey derken, her şeyi kastediyorum: evliliğim, mali durumum, kariyerim ve özgüvenim hepsi çukurdaydı. Sorunlarım o kadar büyük görünüyordu ki, her sabah yataktan kalkmak için mücadele ediyordum. Aslında Kural böyle başladı - erteleme düğmesine basma alışkanlığımı kırmama yardımcı olması için Kuralı icat ettim.

Yedi yıl önce Kuralı ilk kez kullandığımda, bunun aptalca olduğunu düşündüm. Hayatım, işim ve benlik duygumla ilgili her şeyi kesinlikle değiştirecek güçlü bir üstbiliş tekniği icat ettiğimi bilmiyordum.

5 Saniye Kuralını ve beş saniyelik kararların gücünü keşfettiğimden beri başıma gelenler inanılmaz. Sadece uyanmakla kalmadım, tüm hayatımı sarstım. Bu tek aracı, güvenimden nakit akışıma, evliliğimden kariyerime ve üretkenliğimden ebeveynliğime kadar her şeyi kontrol altına almak ve geliştirmek için kullandım. Karşılıksız çeklerden bankada yedi haneli rakamlara, kocamla kavga etmekten evliliğimin 20. yılını kutlamaya geçtim. Kendimi kaygıdan kurtardım, iki küçük işletme kurup sattım, CNN ve SUCCESS dergisindeki ekiplere katılmak üzere işe alındım ve şu anda dünyanın en çok rezervasyon yaptıran konuşmacılarından biriyim. Kendimi hiç bu kadar kontrollü, mutlu veya özgür hissetmemiştim. Kural olmasaydı bunların hiçbirini yapamazdım.

5 Saniye Kuralı her şeyi değiştirdi... bana tek bir şey öğreterek: NASIL değişeceğimi.

Kuralı kullanarak, en küçük hamleleri fazla düşünme eğilimimi eyleme yönelik abias ile değiştirdim. Kuralı, kendi kendini izlemede ustalaşmak ve daha mevcut ve üretken olmak için kullandım. Kural bana şüphe etmeyi nasıl bırakacağımı ve kendime, fikirlerime ve yeteneklerime inanmaya nasıl başlayacağımı öğretti. Ve Kural bana başkaları için değil, kendim için daha iyi ve çok daha mutlu bir insan olma gücünü verdi.

Kural sizin için de aynısını yapabilir. Bu yüzden bunu sizinle paylaşacağım için çok heyecanlıyım. Sonraki birkaç bölümde, Kuralın arkasındaki hikayeyi, ne olduğunu, nedenini öğreneceksiniz

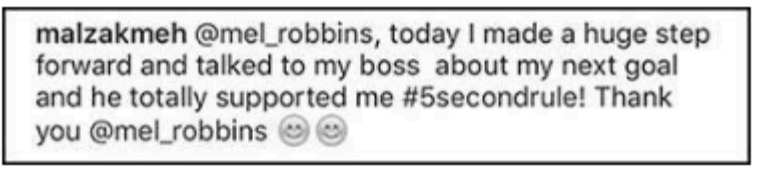
işe yarıyor ve onu destekleyecek zorlayıcı bilim. Beş saniyekararların ve günlük cesaret eylemlerinin hayatınızı nasıl değiştirdiğini keşfedeceksiniz. Son olarak, iş yerinde daha sağlıklı, daha mutlu ve daha üretken ve etkili olmak için #5SecondRule en son araştırma destekli stratejilerle birlikte nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz. Ayrıca endişeyi sona erdirmek, kaygıyı yönetmek, hayatınızda anlam bulmak ve herhangi bir korkuyu yenmek için nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Ve hepsi bu değil. Kanıt göreceksin. Bir sürü kanıt. Bu kitap, bazı şaşırtıcı şeylerin gerçekleşmesi için Kuralı kullanan dünyanın her yerinden insanların sosyal medya gönderileri ve ilk elden hesaplarıyla doludur. Evet, Kural zamanında uyanmanıza yardımcı olacaktır, ancak gerçekte yaptığı şey çok daha dikkat çekici bir şeydir - içinizdeki dehayı, lideri, rock yıldızını, sporcuyu, sanatçıyı ve değişim ajanını uyandırır.

Kuralı ilk öğrendiğinizde, muhtemelen hedeflerinize bağlı kalmak için kullanmaya başlayacaksınız. Kuralı, Margaret'in "hissetmediği" zamanlarda yaptığı gibi spor salonuna gitmek için kendinizi zorlamak için kullanabilirsiniz.



Veya iş yerinde daha etkili olmak için Kuralı kullanabilirsiniz. Mal, patronuyla buluşma ve kariyer hedefleri hakkında konuşma cesaretini bulmak için Kuralı ilk kez böyle kullandı (çoğumuzun korktuğu bir şey). Kural sayesinde sadeceoldu, ama harika gitti:



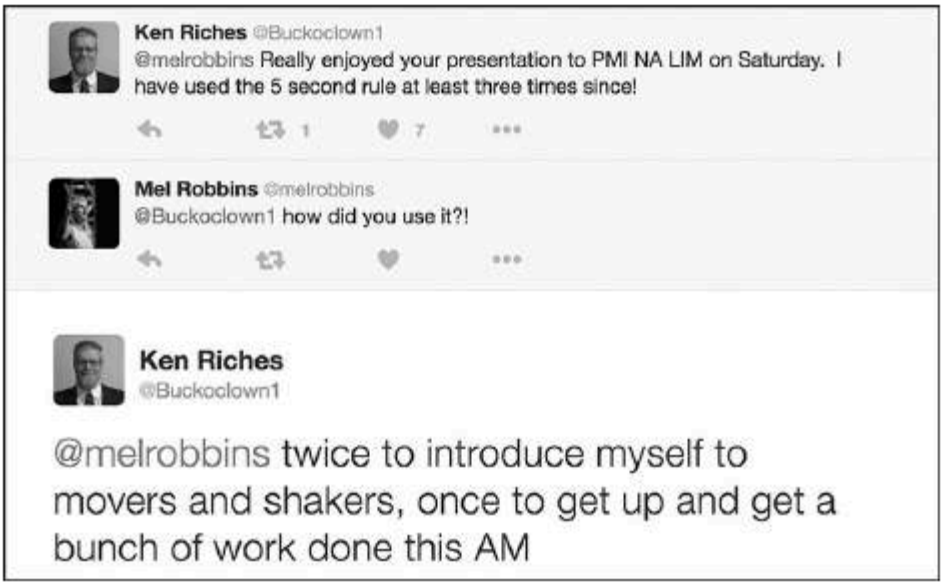
Bu, Kural'ı benzersiz kılan başka bir şey - onu ben yaratmış olabilirim, ama bu sadece benim anlatacağım hikayem değil. Bu kitabın içinde, dünyanın her kesiminden, hayatlarının sorumluluğunu üstlenmek için büyük ve küçük şekillerde Kuralı kullanan insanlarla tanışacaksınız. Onların farklı deneyimleri, Kural uygulamalarının ve faydalarının gerçekte ne kadar sınırsız olduğunu anlamanıza yardımcı olacaktır.

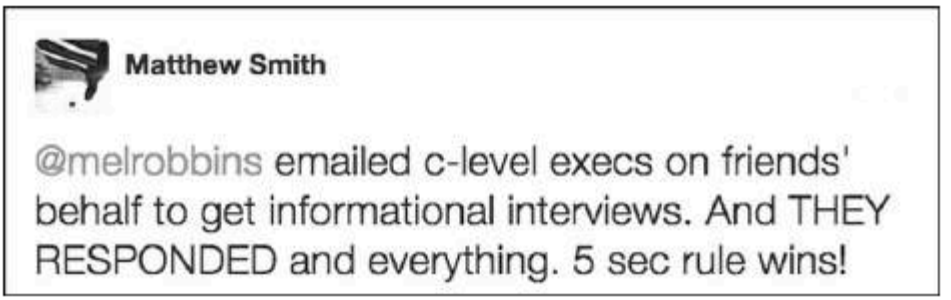
Daha üretken olmak için Kuralı kullanabilirsiniz. 5 İkinci Kural'dan önce, Laura sonsuz yapılacaklar listesi yapar ve bahaneler üreterek ve kendine yaparak otururdu. Artık Laura'nın hayatında bahanelere yer yok, sadece eyleme yer var. Laura nakit akışını ayda 4,000 dolar artırdı, lisans eğitimini tamamladı ve birkaç 4,000 altlık yürüyüş yaptı. Sırada, bir maraton koşun.



Kuralı, konfor alanınızın dışına çıkmak ve ağ oluşturmada daha etkili olmak için kullanabilirsiniz. Ken, 5 Saniye Kuralını Proje Yönetimi Enstitüsü Ulusal Konferansı'nda öğrendiği gün kullandı

Matthew bunu C-Level yöneticilerini soğuk aramak için kullandı ve Alan bunu bir PGA Tour etkinliğinde "başka türlü sahip olamayacağım bir düzine insanla" tanışmak için kullandı.



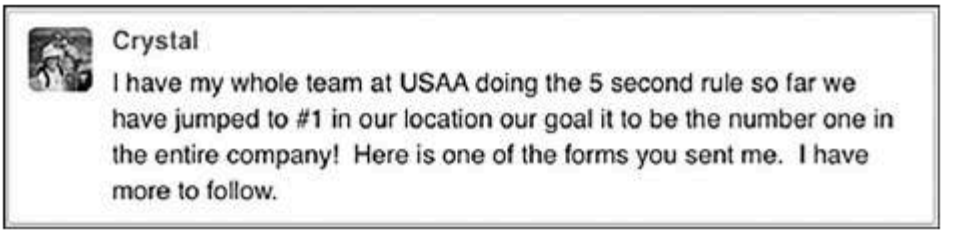




Kuralı, duygularınızı kendi kendinize izlemek ve kontrol etmek için de kullanabilirsiniz. Jenna, bir anne olarak çocuklarına "saldırmak yerine sabır" pratiği yapmak için Kuralı kullanıyor. Ayrıca bunu yeni doğrudan satış işinde bir satış aracı olarak kullanıyor. Kural, satmanın ne kadar "korkutucu" olduğunu düşünmeyi bırakmasına yardımcı olur ve ona satmaya başlaması için cesaret verir.



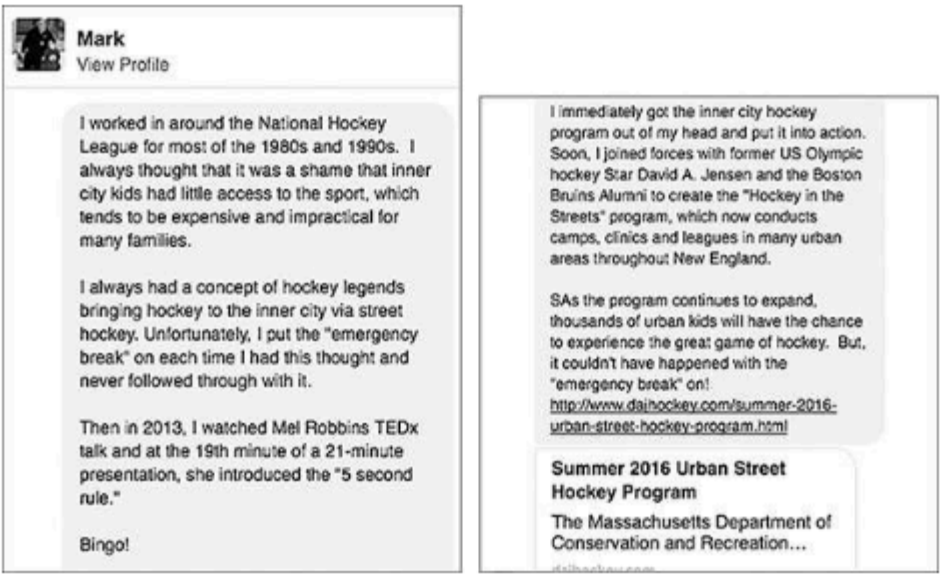
Dünyanın en saygın markalarından bazılarının yöneticileri, yöneticilerinin değişmesine, satışları artırmasına, ekiplerin katılımını sağlamasına ve yenilik yapmasına yardımcı olmak için Kuralı kullanıyor. Tüm satış ekibi 5 SecondRule'u kullanan ve sonuç harika olan USAA'daki Crystal'ı ele alalım - "bizim konumumuzda #1"e sıçradı.



#5SecondRule öğrenmesi o kadar kolay ve güven için o kadar önemli ki, Muz gibi yöneticilerin bunu dünyanın her yerindeki ekiplerine öğrettiğini görüyoruz.



Ayrıcadüşünmeyi bırakıp fikirlerini eyleme geçirmeye başlama cesaretini bulan insanların hikayelerinden de ilham alacaksınız. Onlarca yıldır şehir içi çocuklar için kar amacı gütmeyen bir buz hokeyi ligi kurmayı düşündükten sonra Mark, sonunda bu fikri "kafamdan çıkarmak" ve "eyleme geçirmek" için Kuralı kullandı. Kamplar, klinikler ve ligler oluşturmak için eski Olimpiyatçılar ve NHL mezunlarıyla ortaklık kurdu.



Kural aynı zamanda bağımlılık ve depresyon savaşlarında da güçlü bir araçtır. Bill, #5SecondRule bir Reddit başlığında öğrendi ve bu"Doğru mesajdı. Doğru yer. Doğru zaman." İçkiyi bırakmak için Kuralın "geri sayım numarasını" kullanmaya başladı ve işe yarıyor "harika!!" 40. yaş gününü tamamen ayık bir şekilde kutladı.



Ve hatta hayatınızı bile kurtarabilir Geçenlerde bir iş arkadaşım bana ulaştı ve benimle çok dokunaklı bir #5SecondRule hikayesi paylaştı. O ve karısı ayrıldıktan sonra derin bir depresyona girdi. Durum o kadar kötüleşti ki "intiharı düşündü". En düşük noktasında, Kuralı "bir kenara bırakıp yardım çağırmak" için kullandı. 5-4-3-2-1 sayarak kafasından çıkma cesaretini bulması ve ardından yardım istemesi hayatını kurtardı.

Mel, hope all is well. I have been meaning to write you for a while. As you know I have heard you speak a few times, we have hung out and I follow your various 'posts'. Know what you do matters. My wife and I split over a year ago and it has been hard. So hard that I contemplated suicide, however at my lowest point I said to myself 5-4-3-2-1 put it down and call for help. I am doing great now, life is good and I have rediscovered my purpose. Never doubt the good you are doing and the difference you are making. 5-4-3-2-1 go out and have a great day. Cheers

Kuralı yedi yıldan fazla bir süredir kullanırken ve dünyanın her yerinden insanlardan haber aldığımda, her gün zor, belirsiz ve korkutucu anlarla karşılaştığımızı fark ettim. Hayatınız cesaret gerektirir. Ve Kuralın keşfetmenize yardımcı olacağı şey de tam olarak budur - en büyük benliğiniz olma cesareti.

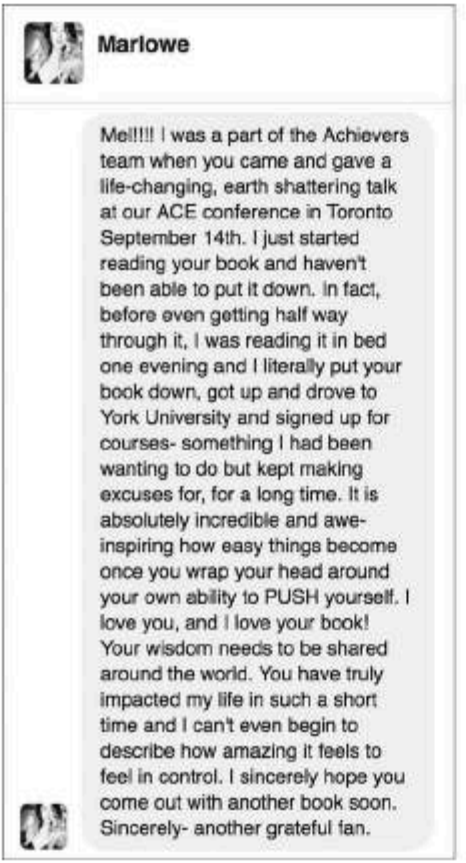
Basit Bir Araç Nasıl Bu Kadar Güçlü Şekilde Çalışabilir?

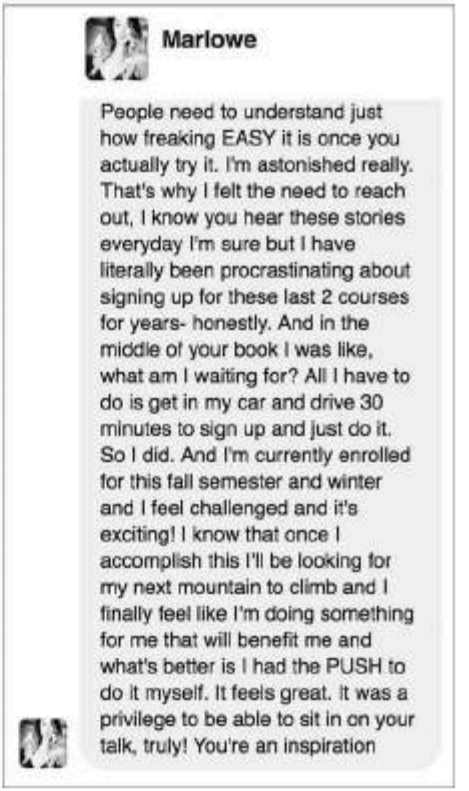
Harika bir soru. #5SecondRule her zaman tek bir şey üzerinde çalışıyor: SİZ. İçinizde büyüklük var. En düşük noktanızda bile büyüklük oradadır. TheRule size hem bu büyüklüğü duymanız için netlik hem de ona göre hareket etme cesareti verecektir.

Kuralı kullanarak, yıllarca düşünerek ve bahaneler üreterek geçirdiğim şeyleri yapma cesaretini keşfettim. Her zaman olmak istediğim kişi olmak için içimdeki gücü ancak eylem yoluyla açığa çıkardım. Ve televizyonda, internette ve sahnede sergilediğim özgüvene "Gerçek Güven" diyorum.

İçgüdülerimi gerçek dünyada hayata geçmeleri için eylemle nasıl onurlandıracağımı öğrenerek Gerçek Güven oluşturdum. "Onur" kelimesini bilerek kullanıyorum. Kuralı kullandığınızda yaptığınız şey budur. Kendini onurlandırıyorsun. Fikirlerinizi savunuyorsunuz. Ve onu her kullandığınızda, gerçekten olmanız gereken kişi olmaya bir adım daha yaklaşırsınız. Sadece fikirlerim hakkında düşünen türden bir insandan, onları paylaşma, harekete geçme ve takip etme güvenine sahip bir insana dönüştüm. Kuralı tutarlı bir şekilde kullanırsanız ve içgüdülerinizi eylemle onurlandırırsanız, aynı dönüşüm sizin de başınıza gelecektir.

Marlowe, kendini dönüştürmek için Kuralı kullanmanın ne kadar kolay olduğunu keşfetti. Kuralı öğrendikten günler sonra, derslere kaydolmayı düşünmeyi bırakıp bunu gerçekten yapmak için kullandı ki bu "yapmak istediği ama uzun süredir bahaneler üretmeye devam ettiği" bir şeydi.





Marlowe'un dediği gibi, "Kendinizi ZORLAMA yeteneğinizi kafanıza taktığınızda işlerin bu kadar kolay hale gelmesi kesinlikle inanılmaz ve hayranlık uyandırıcı."

O haklı. Kendinizi kafanızdan çıkarmak ve harekete geçmek için Kuralı kullanmaya başladığınızda, her şeyi değiştiren beş saniyelik bir karar vermenin ne kadar kolay olduğuna "şaşıracaksınız".

Kuralı hayatımda giderek daha fazla kullandıkça, gün boyu beni geride tutan küçük kararlar aldığımı fark ettim. Beş saniye içinde sessiz kalmaya, beklemeye ve riske atmamaya karar verirdim. Harekete geçmek için bir içgüdüm olurdu ve beş saniye içinde

zihin onu şüpheyle, bahanelerle, endişeyle ya da korkuyla öldürürdü. Sorun bendim ve beş saniye içinde kendimi zorlayıp çözüm olabilirdim. Değişimin sırrı tüm zaman boyunca yüzümün önündeydi - beş saniyelik kararlar.

David Foster Wallace'ın 2005 yılında Kenyon College'da yaptığı o ünlü mezuniyet konuşmasını hiç gördünüz mü? Bu konuşmayı görmediyseniz veya okumadıysanız, YouTube'da bulabilirsiniz ve kesinlikle izlemek için harcadığınız 20 dakikaya değer.

İçinde Wallace mikrofona çıkıyor ve şu şakayla başlıyor:

> Birlikte yüzen iki genç balık var ve diğer tarafta yüzen daha yaşlı bir balıkla karşılaşıyorlar, onlara başını sallıyor ve "Günaydın çocuklar, su nasıl?" diyor.
>
> Ve iki genç balık bir süre yüzmeye devam ediyor ve sonunda biri diğerine bakıyor ve "Su da ne?" diyor.

Videoda seyircinin güldüğünü duyabiliyorsunuz ve ardından Wallace, balık hikayesinin asıl noktasının "en bariz, önemli gerçeklerin genellikle görülmesi ve hakkında konuşulması en zor olanlar olduğu" olduğunu açıklıyor.

Benim için görmesi ve hakkında konuşması en zor şey değişimin doğasıydı. Kariyerimi genişletmek, ilişkilerimi zenginleştirmek, daha sağlıklı olmak ve hayatımı iyileştirmek için yapmam gerektiğini bildiğim şeyleri kendime yaptırmanın neden bu kadar zor olduğunu her zaman merak etmişimdir. #5SecondRule'u keşfetmek bana milyon dolarlık cevabı verdi - değişim, her gün beş saniyelik kararlar vermek için ihtiyacınız olan cesarete bağlıdır.

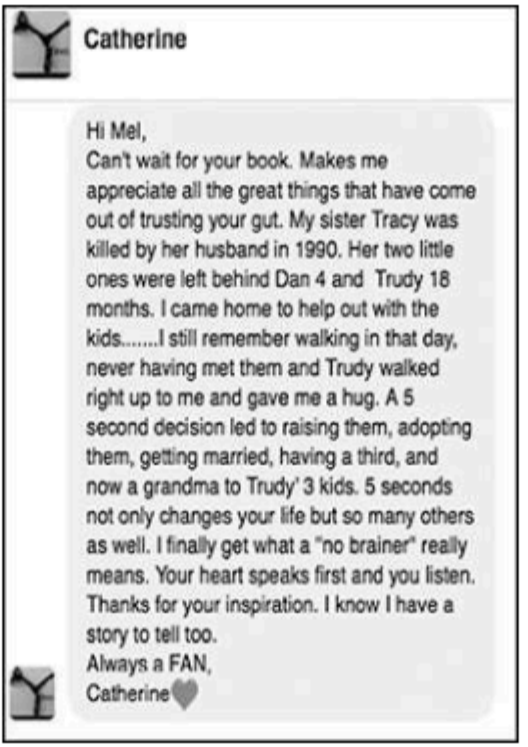
Tamamen Farklı Bir Hayattan Bir Karar Uzaktasınız

Bu kitabın içinde, değişim ve günlük cesaretin gücü hakkında öğrendiğim her şeyi paylaşacağım. Öğrenmek üzere olduğunuz şeyi seveceksiniz. En havalı kısım, Kuralı kullanmaya başladığınızda ve sonuçları gördüğünüzde olacaktır.

kendini. Sadece uyanıp kendinizi ne kadar geride tuttuğunuzu fark etmeyeceksiniz. Ayrıca başından beri içinizde olan gücü de uyandıracaksınız.

Bu sayfalardaki hikayeleri okurken, #5SecondRule daha önce kullandığınızı bile fark edebilirsiniz. Hayatınıza dönüp bakarsanız ve en önemli anlardan bazılarını düşünürseniz, tamamen içgüdüsel olarak hayatınızı değiştirecek bir karar verdiğinizi garanti ederim. Beş saniye içinde, benim "önce kalp kararı" dediğim şeyi yaptın. Korkularınızı görmezden geldiniz ve cesaretinizin ve güveninizin sizin adınıza konuşmasına izin verdiniz. Beş saniyelik cesaret her şeyi değiştirir.

Catherine'e sormanız yeterli. Şirketinin tesis dışındaki yönetici liderliğindeki #5SecondRule ilk öğrendiğinde, hayatının en önemli kararlarından birini vermek için Kuralı kullandığını fark etmesini sağladı - o sırada bunun farkında değildi. 1990 yılında kız kardeşi Tracy öldürüldü ve Catherine yardım etmek için eve döndü. İşte o zaman "5 saniyelik bir karar" sadece onun hayatını değil, "pek çok kişinin de" hayatını değiştirdi. Tracy öldüğünde "geride kalan" kız kardeşinin "iki küçük çocuğunu" büyütmeye karar verdi.



Kararı "hiç akıllıca değil" olarak tanımlamasına bayılıyorum—çünkü cesaretle hareket ettiğinizde beyniniz işin içinde olmuyor. Önce kalbiniz konuşur ve siz dinlersiniz. TheRule size nasıl yapılacağını öğretecek.

İçinizdeki gücü keşfetmek sizin açınızdan biraz çaba gerektirecek mi? Evet olacak. Ancak Marlowe'un sadece birkaç sayfa önce söylediği gibi, bunu yaptığınızda "İşlerin bu kadar kolaylaşması kesinlikle inanılmaz ve hayranlık uyandırıcı".

Hayatınızı iyileştirmek için çalışmak basittir, yapabilirsiniz ve yapmak istediğiniz iştir - çünkü bu var olan en önemli iştir. Beklemeyi bırakıp hayatınızın, işinizin ve ilişkilerinizin sunduğu tüm sihir, fırsat ve neşeye yaslanmaya başlayacak kadar kendinizi nasıl seveceğinizi ve güveneceğinizi öğrenme işidir.

#5SecondRule'u kullanmaya başladığınızda neler olacağını duymak beni çok heyecanlandırıyor. Ama hikayenin önüne geçiyorum. Kuralı kullanabileceğiniz tüm heyecan verici yollardan bahsetmeden önce, sizi 2009'a geri götürmem ve tüm bunların nasıl başladığını açıklamam gerekiyor.

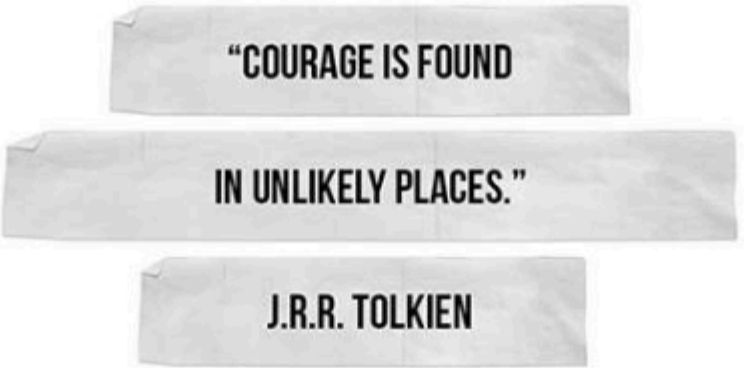
kurs yaşı
/'kerij/

isim

- **Zor veya korkutucu bir şeyi yapabilme yeteneğiKonfor alanınızın dışına**
- **çıkmakFikirlerinizi paylaşmak, konuşmak veya**
- **ortaya çıkmakİnançlarınızda ve değerlerinizde**
- **sağlam durmakVe bazı günler... yataktan**
- **kalkmak.**

İKİNCİ BÖLÜM

5'I NASIL KEŞFETTIM İKİNCİ KURAL



Her şeyi 2009'da başladı. 41 yaşındaydım ve para, iş ve evliliğimle ilgili bazı büyük sorunlarla karşı karşıyaydım. Her sabah uyanır uyanmaz tek hissettiğim korkuydu.

Hiç böyle hissettin mi? Bu en kötüsü. Alarm çalıyor ve kalkıp günle yüzleşmek istemiyorsun. Ya da geceleri tüm sorunlarınız için endişelenirken başınız dönerek uyanık yatarsınız.

O bendim. Aylarca yaşadığım sorunlardan o kadar bunaldım ki yataktan zar zor kalkabildim. Sabah 6'da alarm çaldığında orada uzanır ve önümdeki günü, evin hacizini, eksi hesap bakiyesini,

başarısız kariyer, kocama ne kadar içerlediğim... ve sonra erteleme düğmesine basardım. Bir kez değil, tekrar tekrar.

Başlangıçta çok da önemli değildi ama her kötü alışkanlıkta olduğu gibi, zaman geçtikçe çığ gibi büyüyerek tüm günümü etkileyen çok daha büyük bir soruna dönüştü. Sonunda kalktığımda çocuklar otobüsü kaçırmıştı ve hayatta başarısız olduğumu hissettim. Günlerimin çoğunu yorgun, geç koşarak ve tamamen bunalmış hissederek geçirdim.

Nasıl başladığını bile bilmiyorum - sadece her zaman çok mağlup hissettiğimi hatırlıyorum. Profesyonel hayatım çukurdaydı. Son 12 yılda o kadar çok kariyer değiştirdim ki birden fazla kişilik geliştiriyordum. Hukuk fakültesinden mezun olduktan sonra kariyerime NYC'deki Adli Yardım Ceza Savunma Derneği'nde kamu avukatı olarak başladım. Sonra kocam Chris ile tanıştım ve evlendik veMBA yapabilmesi için Boston'a taşındık. Boston'da büyük bir hukuk firmasında çılgınca saatler çalıştım ve her zaman mutsuzdum.

Kızımız doğduğunda, doğum iznimi yeni bir iş aramak için kullandım ve Boston startup sahnesine girdim. O yıllarda birkaç teknoloji girişiminde çalıştım. Eğlenceliydi ve çok şey öğrendim ama teknolojinin benim için doğru kariyer olduğunu hiç hissetmedim.

"Hayatımla ne yapacağımı" anlamama yardımcı olması için bir koç tuttum. Bir koçla çalışmak beni koç olmak istemeye yöneltti. Bu yüzden birçok insan gibi ben de gündüzleri çalıştım, eve geldiğimde çocuklara odaklandım ve sonra ihtiyacım olan sertifikayı almak için geceleri çalıştım. Sonunda bir koçluk işi kurdum. Onu sevdim ve medya aramasaydı muhtemelen hala yapıyor olacaktım.

Medya kariyerim bir şans eseri başladı: Inc. dergisi koçluk işimi anlatan bir makale yayınladı ve CNBC'deki bir yönetici bunu gördü ve aradı. Bu tek çağrı birçok toplantıya yol açtı. Aylarca süren denemelerden sonra, ABC ile bir "geliştirme anlaşması" ve Sirius'ta bir çağrı radyo programı yaptım.

Kulağa hoş geliyor ama değildi. Çoğu geliştirme anlaşmasının neredeyse hiçbir şey ödemediğini ve radyonun bundan daha az ödediğini öğrendiğimde şaşırdım. Gerçekte, New York'a gidip gelen, şehirdeki arkadaşlarının kanepelerinde uyuyan, geçimlerini sağlamak için yan taraftaki müşterilere koçluk yapan, çocuk bakımı boşluklarını doldurmak için arkadaşlarıma ve aileme çok fazla güvenen ve her şeyin işe yaraması için elimden geleni yapan üç kişiden hoşlanıyordum.

Medya işinde birkaç yıl geçirdikten sonra "büyük çıkışımı" yaptım. FOX için bir realite şovuna ev sahipliği yapmak üzere kadroya alındım. Bir TV yıldızı olarak tüm finansal sorunlarımızı sihirli bir şekilde çözme hayallerim vardı. Ne şaka ama. Someone's Gotta Go adlı bir şovun birkaç bölümünü çektik ve ardından kanal şovu masaya yatırdı. Bir anda medya kariyerim çıkmaza girdi. Sadece çekim yapıyorsak para alıyordum. Kendimi işsiz buldum ve on ay boyunca başka bir medya işi yapmamı engelleyen bir sözleşmeye kilitlendim.

Bu noktada, Chris MBA'ini bitirmiş ve Boston bölgesinde en iyi arkadaşıyla birlikte ince hamurlu bir pizza restoranı açmıştı. Başlangıçta işler harika gidiyordu. İlk konum bir ev koşusuydu, şirket Best ofBoston'u™, birçok bölgesel ödülü kazandı ve pizza harikaydı. İkinci bir restoran açtılar ve büyük bir bakkal zincirinin teşvikiyle toptan satış yaptılar. Dışarıdan bakıldığında işler hızla büyüyor gibi görünüyordu. Ancak bilançoda çarklar yerinden çıkmaya başlamıştı. Çok hızlı genişlemişlerdi. İkinci restoran başarısız oldu ve toptan satış işinin büyümesi için daha fazla paraya ihtiyacı vardı. İşler çok hızlı bir şekilde korkutucu hale geldi.

Pek çok küçük işletme sahibi gibi biz de ev sermayesi hattımızı ve hayat birikimlerimizi restoran işine aktarmıştık ve artık gözlerimizin önünde yok oluyordu. Hiç birikimimiz kalmamıştı ve konut sermayesi limiti tamamen tükenmişti. Chris'in parasını almadan haftalar geçti. Hacizler evimize çarpmaya başladı.

Benim işsiz kalmam ve Chris'in işinin zor durumda olması nedeniyle mali baskı arttı; avukatlardan her gün korkunç mektuplar geliyor gibiydi ve çekler sürekligeri dönüyordu. Tahsilat aramaları o kadar acımasızdı ki telefonun fişini çektik. Babam ipoteği karşılamak için bize para gönderdiğinde hem minnettar oldum hem de utandım.

Toplum içinde görünüşümüzü korumaya çalıştık çünkü pek çok arkadaşımız ve aile üyemiz restoran işine yatırım yapmıştı, bu da baskıyı daha da kötüleştirdi. Chris ve ortağı onu kurtarmak için gece gündüz çalışıyorlardı. İyimser bir görünüm sergilemeye çalıştım ama içten içe bunalmış, utanmış ve korkmuştum. Maddi sorunlarımız bizi parçalıyordu. Restoranları suçladım ve o da beni medya işinde kariyer yapmakla suçladı. Gerçekte, ikimiz de suçluyduk.

Hayatınız ne kadar kötü görünürse görünsün, her zaman daha da kötüleştirebilirsiniz. Yaptım. Çok fazla idrank. Çok fazla. Çalışmak zorunda olmayan arkadaşlarımı kıskanıyordum. Şirret ve yargılayıcıydım. Sorunlarımız o kadar büyük görünüyordu ki kendimi yapabileceğim hiçbir şey olmadığına ikna ettim. Bu arada, toplum içinde her şey yolundaymış gibi davrandım.

Geriye dönüp baktığımda, kendim için üzülmenin ve Chris'i ve onun zor durumdaki işini suçlamanın, aynaya bakıp kendimi toparlamaktan daha kolay olduğunu görebiliyorum. Nasıl hissettiğimi tanımlamanın en iyi yolu "kapana kısılmış" olmaktı. Hayatım ve verdiğim kararlar tarafından kapana kısılmış hissettim. Para sorunlarımız yüzünden kapana kısılmış hissettim. Ve kendimle sinir bozucu bir mücadelenin içinde sıkışıp kaldığımı hissettim.

İşleri daha iyi hale getirmek için ne yapmam gerektiğini veya yapabileceğimi biliyordum ama bunları kendime yaptıramadım. Bunlar küçük şeylerdi: zamanında kalkmak, Chris'e daha iyi davranmak, arkadaşlardan destek almak, daha az içmek ve kendime daha iyi bakmak. Ancak ne yapmanız gerektiğini bilmek bir değişiklik yaratmak için yeterli değildir.

Egzersiz yapmayı düşünürdüm ama düşünmezdim. Konuşmak için bir arkadaşımı aramayı düşünürdüm ama yapmadım. Medya endüstrisi dışında bir iş bulmaya çalışırsam yardımcı olacağını biliyordum ama kendimi bakmak için motive edemedim. İnsanlara koçluk yapmaya geri dönerken kendimi rahat hissetmedim çünkü ben de kendimi çok başarısız hissettim.

Ne yapmam gerektiğini biliyordum ama kendimi harekete geçiremiyordum. Ve budeğişimi bu kadar zorlaştıran şey. Değişim, zor ve korkutucu hissettiren şeyler yapmanızı gerektirir. Değişim cesaret ve güven gerektirir ve ben her ikisinden de dışlandım.

Yaptığım şey düşünmek için çok zaman harcamaktı. Düşünmek her şeyi daha da kötüleştirdi. İçinde bulunduğumuz durumu düşündükçe daha çok korktum. Sorunlara odaklandığınızda zihninizin yaptığı şey budur - onları büyütür. Ne kadar endişelenirsem, o kadar belirsiz ve bunalmış oldum. Ne kadar çok düşünürsem, o kadar felç oldum.

Her gece, sinirimi dağıtmak için birkaç içki içerdim. Sarhoş ya da vızıldayarak yatağa tırmanır, gözlerimi kapatır ve farklı bir hayatın hayalini kurardım - çalışmak zorunda olmadığım ve tüm sorunlarımızın sihirli bir şekilde ortadan kalktığı bir hayat. Uyandığım anda gerçekle yüzleşmek zorunda kaldım: hayatım bir kabustu. 41 yaşındaydım, işsizdim, mali açıdan harap durumdaydım, içki sorunuyla mücadele ediyordum ve benim ya da kocamın sorunlarımızı çözme yeteneklerine güvenim sıfırdı.

Erteleme düğmesinin devreye girdiği yer burasıdır. Vurdum... sabahları iki, üç veya dört kez. O erteleme düğmesine bastığımda, her gün kontrolün bende olduğunu hissettiğim tek an oldu. Bu bir meydan okuma eylemiydi. Sanki şöyle diyordum:

> "Ah evet?! Al şunu, hayat! sen! Şu anda kalkmıyorum, tekrar uyuyacağım. İşte orada!"

Nihayet kalktığımda, Chris çoktan restoranlara gitmişti, çocuklar çeşitli kıyafetler içindeydi ve okul otobüsü çoktan gitmişti. Sabahları söylemek

kaotik olsaydı kibarca söylemek olurdu. Onlar bir tren kazasıydı. Her zaman geç kaldık. Kapıdan çıkarken öğle yemeklerini, sırt çantalarını, spor çantalarını ve izin belgelerini unuttum. Her gün düşürdüğüm topların sayısından utandım. Bu utancı hissetmek beni daha da gerginleştirdi.

Ve işte işin ilginç yanı: Güne doğru başlamak için ne yapmam gerektiğini biliyordum. Zamanında kalkmam, kahvaltı hazırlamam ve çocukları otobüse bindirmem gerekiyordu. Sonra bir iş aramam gerekiyordu. Everest Dağı'na tırmanmak zorunda değilim. Ancak, basit şeyler olması aslında durumu daha da kötüleştirdi. Bunu neden yapamadığıma dair meşru bir mazeretim yoktu.

Kendime olan güvenim bir ölüm sarmalındaydı. Zamanında bile kalkamazsam, Chris ve benim karşılaştığımız daha büyük mali ve evlilik sorunlarını çözmek için kendime nasıl güvenebilirdim? Geriye dönüp baktığımda umudumu kaybettiğimi görebiliyorum.

En küçük şeylerin nasıl bu kadar zor hissettirebildiğini hiç fark ettiniz mi? Binlercenizden haber aldığımdan, bu konuda yalnız olmadığımı biliyorum. Zor şeylerin listesi şaşırtıcı derecede evrenseldir:

Bir toplantıda konuşmakPozitif kalmakKarar vermekZaman bulmak kendinizGeri bildirim istemekElinizi kaldırmakZam istemekKendinden şüphe duymayı sona erdirmekKendiniz üzerinde çalışmak özet	"Gönder"e basmak e-postalarPlanınıza sadık kalmakEvden çıkmakÖnce gitmek için gönüllü olmakBir toplantıya katılmakEski sevgiliyi sosyal medyada engellemek medyaBiriyle konuşmak çekici bul	Dansa adım atmak katÇalışmanızı yayınlamakSpor salonuna gitmekÖlçülü yemek"Hayır" demekYardım istemekGardınızı düşürmekYanıldığınızı kabul etmekDinlemek

Benim durumumda, zamanında kalkmaktı. Her gece yatakta yatarken, yarın değişeceğime dair kendime sözler verirdim:

> Yarın değişeceğim. Yarın daha erken kalkacağım. Yarın daha iyi bir tavır sergileyeceğim ve biraz daha çabalayacağım. Spor salonuna gideceğim. Kocama iyi davranacağım. Sağlıklı besleneceğim. Çok fazla içmeyeceğim. Yarın geleceğin ben olacağım!

Aklımda bu vizyon ve umut dolu bir kalple alarmımı sabah 6'ya kurar ve gözlerimi kapatırdım. Ve döngü hemen ertesi sabah başlayacaktı. O alarm çalar çalmaz, kendimi "gelecekteki ben" gibi hissetmedim. Kendimi eski ben gibi hissettim ve eski ben uyumaya devam etmek istedim.

Evet, kalkmayı düşündüm ve sonra tereddüt ettim, alarma doğru yuvarlandım ve erteleme düğmesine bastım. Kendimi bundan vazgeçirmem için beş saniye yeterliydi.

Yataktan çıkmamamın nedeni basitti: Canım istemiyordu. Daha sonra araştırmacıların "alışkanlık döngüsü" dediği şeye takılıp kaldığımı öğrenecektim. Erteleme düğmesine o kadar çok sabah basmıştım ki, davranış artık beynimde kodlanmış kapalı döngü bir modeldi.

Sonra bir gece her şey değişti. Televizyonu kapatıp yatmak üzereydim ki bir televizyon reklamı dikkatimi çekti. Ekranda fırlatılan bir roketin görüntüsü vardı. Meşhur son beş saniyelik geri sayımı duyabiliyordum, 5- 4- 3- 2- 1, ateş ve duman ekranı doldurdu ve mekik fırlatıldı.

Kendi kendime şöyle düşündüm: "İşte bu, yarın kendimi yataktan kaldıracağım... roket gibi. O kadar hızlı hareket edeceğim ki, kendimi bundan vazgeçirecek zamanım olmayacak." Bu sadece bir içgüdüydü. Kolayca reddedebileceğim bir şey. Neyse ki yapmadım. Ona göre hareket ettim.

Gerçek şu ki, sorunlarımızı çözmek istedim. Evliliğimi mahvetmek ya da dünyanın en kötü annesi gibi hissetmeye devam etmek istemedim. Mali açıdan güvende olmak istedim. Tekrar mutlu hissetmek ve kendimle gurur duymak istedim.

Ve umutsuzca değişmek istedim. Sadece nasıl olduğunu bilmiyordum.

Ve bu benim hikayemde önemli bir nokta. Kendimi yataktan fırlatma içgüdüsü benim içsel bilgeliğimin konuşmasıydı. Bunu duymak bir devrilme noktasıydı. Talimatlarını takip etmek hayat değiştiriyordu. Beyniniz ve vücudunuz size uyanmanız ve dikkat etmeniz için sinyaller gönderir. Kendimi yataktan fırlatma fikri buna bir örnektir. İçgüdüleriniz o anda aptalca görünebilir, ancak onları kasıtlı bir eylemle onurlandırdığınızda hayatınızı değiştirebilir.

Bu noktada içgüdülerinize göre hareket etme konusunda "içgüdülerinize güvenin" ifadesinden daha fazlası var. Arizona Üniversitesi'nden Cornell ve Duke ile ortaklaşa yapılan yeni araştırma, beyniniz ile harekete geçme içgüdünüz arasında güçlü bir bağlantı olduğunu gösterdi. Bir hedef belirlediğinizde, beyniniz bir görev listesi açar. Bu hedeflere ulaşmanıza yardımcı olabilecek şeylerin yakınında olduğunuzda, beyniniz bu hedefi tamamlamak için sinyal vermek üzere içgüdülerinizi harekete geçirir. Size bir örnek vereyim.

Diyelim ki daha sağlıklı olmak için bir hedefiniz var. Bir oturma odasına girerseniz, hiçbir şey olmaz. Bununla birlikte, bir spor salonunun önünden geçerseniz, prefrontal korteksiniz aydınlanırçünkü daha sağlıklı olmakla ilgili bir şeyin yakınındasınız. Spor salonunun önünden geçerken egzersiz yapmanız gerektiğini hissedeceksiniz. Bu size hedefi hatırlatan bir içgüdüdür. Bu sizin içsel bilgeliğinizdir ve bu içgüdü ne kadar küçük veya aptalca görünürse görünsün, buna dikkat etmeniz önemlidir.

Bilinçaltımda beynim bana televizyondaki bu roket fırlatmasına dikkat etmem için sinyal veriyordu. O beş saniyelik anda beynim bana çok net bir dizi talimat gönderiyordu:

> Şu roket fırlatmasına dikkat et Mel. Fikri kap. Buna inanın. Ve yap. Durup düşünmeyin. Kendini bundan vazgeçirme. Yarın kendini yataktan kaldır Mel.

#5SecondRule kullanarak öğrendiğim şeylerden biri de bu. Hedefler, hayaller ve hayatınızı değiştirmek söz konusu olduğunda, içsel bilgeliğiniz bir dahidir. Hedefle ilgili dürtüleriniz, dürtüleriniz ve içgüdüleriniz size rehberlik etmek için oradadır. Onlara bahis yapmayı öğrenmelisin. Çünkü, tarihin kanıtladığı gibi, en büyük ilhamınızın ne zaman geleceğini ve bu keşfin sizi nereye götüreceğini asla bilemezsiniz, eğer kendinize yeterince güvenirseniz.

Dünyanın en faydalı icatlarından bazıları bu şekilde keşfedildi. 1826'da John Walker, bir kimyasal tencereyi karıştırmak için bir sopa kullanırken kibriti keşfetti ve ucundan bir parça kazımaya çalıştığında tutuştu. Onu yeniden yaratmaya çalışma içgüdüsünü takip etti ve eşleşmeyi bu şekilde keşfetti. 1941'de George de Mestral, horozların köpeğinin kürküne ne kadar kolay yapıştığını fark ettikten sonra Velcro'yu® icat etti. 1974'te Art Fry, Post-It® Notu fikrini aldı çünkü Pazar günkü kilise ayinine kadar ilahi kitabının bir sayfasında kalacak, ancak onu çıkardığında sayfalara zarar vermeyecek bir yer imine ihtiyacı vardı.

Frappuccino bile böyle doğdu. 1992'de Santa Monica'daki bir Starbucks'ta bir müdür yardımcısı, dışarısı sıcak olduğunda satışların düştüğünü fark etti. Dondurulmuş bir içecek yapma içgüdüsü vardı ve onu takip etti, bir blender istedi, tariflerle uğraştı ve Başkan Yardımcısına bir numune verdi. İlk Frappucinobir yıl sonra mağazasında piyasaya sürüldü.

Değişim, hedefler ve hayaller söz konusu olduğunda, kendinize bahse girmelisiniz. Thatbet, değişme içgüdüsünü duymak ve bu içgüdüyü eylemle onurlandırmakla başlar. Kendimi yataktan roket gibi fırlatma konusundaki aptalca fikrimi dinlediğim için çok minnettarım çünkü bunun sonucunda hayatımdaki her şey değişti. İşte olanlar:

Ertesi sabah saat 6'da alarm çaldı ve hissettiğim ilk şey korku oldu. Karanlıktı. Hava soğuktu. Boston'da kıştı ve uyanmak istemiyordum. Roket fırlatmayı düşündüm ve hemen aptalca olduğunu hissettim. Sonra, ben

daha önce hiç yapmadığım bir şey yaptım - nasıl hissettiğimi görmezden geldim. Düşünmedim. Yapılması gerekeni yaptım

> Erteleme düğmesine basmak yerine saymaya başladım. Geriye doğru.

5..4..3..2..1..

> Ve sonra ayağa kalktım. İşte tam da o an #5SecondRule keşfettim.

5 Saniye Kuralı

Bir hedef doğrultusunda hareket etme içgüdüsüne sahip olduğunuz an

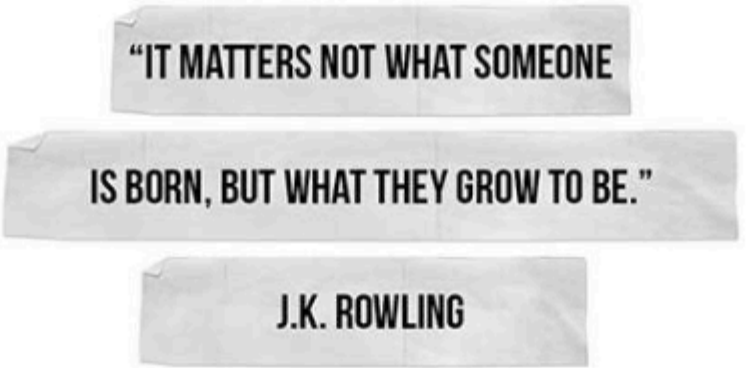
Yapmalısın

5-4-3-2-1

ve fiziksel olarak hareket edin yoksa beyniniz sizi durdurur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

NE ZAMAN NE BEKLEYEBILIRSINIZ? SEN KULLAN



Join

Kuralı ilk sabah kullandığımda, bu kadar aptalca bir şeyin işe yaramasına senin kadar şaşırdım. Geriye doğru saymak mı? 5- 4- 3- 2- 1… cidden? Neden işe yaradığını bilmiyordum. Sadece öyle olduğunu biliyordum. Zamanında uyanmak için aylarca uğraştım ve birdenbire #5SecondRule davranışlarımı değiştirmeyi kolaylaştırdı.

Daha sonra öğrenecektim ki, geriye doğru saydığınızda, zihninizdeki dişlileri zihinsel olarak değiştiriyorsunuz. Varsayılan düşüncenizi kesintiye uğratırsınız ve psikologların "kontrolü savunmak" dediği şeyi yaparsınız. Sayma sizi bahanelerinizden uzaklaştırır ve zihninizi yeni bir yöne doğru ilerlemeye odaklar. Durmak yerine fiziksel olarak hareket ettiğinizdedüşünmek, fizyolojiniz değişir ve zihniniz aynı hizaya gelir. Bunu araştırırken

kitabında, Kuralın (alışkanlık araştırması dilinde) prefrontal korteksi harekete geçiren ve davranışınızı değiştirmeye yardımcı olan bir "başlangıç ritüeli" olduğunu keşfettim.

Prefrontal korteks, beyninizin odaklandığınızda, değiştiğinizde veya kasıtlı eylemlerde bulunduğunuzda kullandığınız kısmıdır. Prefrontal korteksin ne olduğunu biliyordum, ancak yakında bazal ganglionlar, alışkanlık döngüleri, aktivasyon enerjisi, davranış esnekliği, bilişsel önyargılar, nöral plastisite, ilerleme ilkesi ve kontrol odağı hakkında araştırmalarım sayesinde öğrenecektim. Hepsini etkileyen asingular tekniği yeni keşfettiğimi kesinlikle fark etmemiştim.

Ertesi sabah Kuralı kullandım ve tekrar işe yaradı. Ve sonra komik bir şey oldu: Tıpkı zamanında uyanma mücadelem gibi, gün boyu beş saniyelik anlar görmeye başladım. Ne yapmam gerektiğini bildiğim şeyi düşünmeyi bıraktığımda, tost oldum. Bahanelerin zihnimi doldurması ve kendi beynimin beni durdurması beş saniyeden az sürdü.

Kuralı kullandıkça, onu da göreceksiniz - ilk harekete geçme içgüdünüz ile beyninizin sizi durdurması arasında beş saniyelik bir pencere var. Beş saniyelik pencereyi görmek benim için her şeyi değiştirdi. Sorun çok açıktı. Bendim. Kendimi her seferinde beş saniye geride tutuyordum.

Bu yüzden kendime basit bir söz verdim: Beni daha iyiye doğru değiştirebilecek bir şey yapmam gerektiğini bilseydim, o zaman nasıl hissettiğime bakmaksızın kendimi bunu yapmaya zorlamak için Kuralı kullanırdım. Kuralı kendimi sadece erken kalkmaya değil, aynı zamanda spor salonuna gitmeye, iş aramaya, daha az içmeye ve daha iyi bir ebeveyn ve eş olmaya zorlamak için kullanmaya başladım.

Egzersiz yapamayacak kadar yorgun hissetmeye başlarsam,

5- 4- 3- 2- 1 ve koşmak için kendimi kapıdan dışarı itiyorum. Içmemem gereken bir içkiyi dökmeye başlarsam,

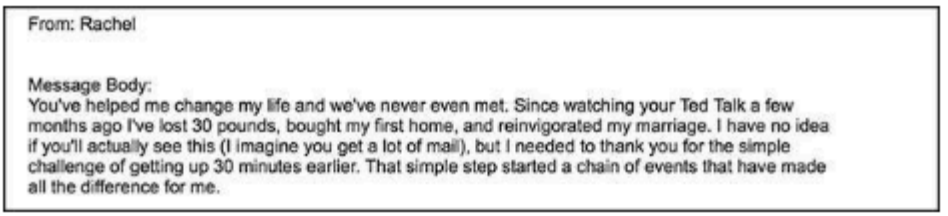
5- 4- 3- 2- 1 ve burbon şişesini bırakıp uzaklaşın.

Eğer kendimi Chris'e karşı şirret hissetseydim, yapardım

5- 4- 3- 2- 1 ve ses tonumu düzeltin ve kendimi daha nazik hale getirin. Kendimi ertelerken yakalarsam,

5- 4- 3- 2- 1 ve oturup özgeçmişim üzerinde çalışmaya başlayın.

Keşfettiğim şey çok güçlü: Kendinizi basit eylemlerde bulunmaya zorlamak, güveninizde ve üretkenliğinizde zincirleme bir reaksiyon yaratıyor. Hayatınızı ileriye taşımak için basit adımlar atmaya kendinizi zorlayarak, ivme yaratır ve doğru bir şekilde tanımlanması zor bir özgürlük ve güç duygusu yaşarsınız. Rachel, zamanında kalkmanın "basit adımının" "30 kilo vermesine, ilk evimi satın almasına ve evliliğimi yeniden canlandırmasına" yol açan "bir olaylar zincirini başlattığını" keşfetti.



From: Rachel

Message Body:
You've helped me change my life and we've never even met. Since watching your Ted Talk a few months ago I've lost 30 pounds, bought my first home, and reinvigorated my marriage. I have no idea if you'll actually see this (I imagine you get a lot of mail), but I needed to thank you for the simple challenge of getting up 30 minutes earlier. That simple step started a chain of events that have made all the difference for me.

Rachel "yeniden canlandı" kelimesini kullandı ve Kural'ın yaptığı da tam olarak bu. Rebecca da aynı deneyimi yaşadı. Kuralı 5- 4- 3- 2- 1'e kadar kullanarak ve kendini ileriye doğru küçük hamleler yapmaya zorlayarak, zihinsel bir hapishaneden kaçıyor. Artık analiz felcinin tuzağına düşmeyen Rebecca, "1 yılda 47. kez ÖZGÜR!" hissediyor.



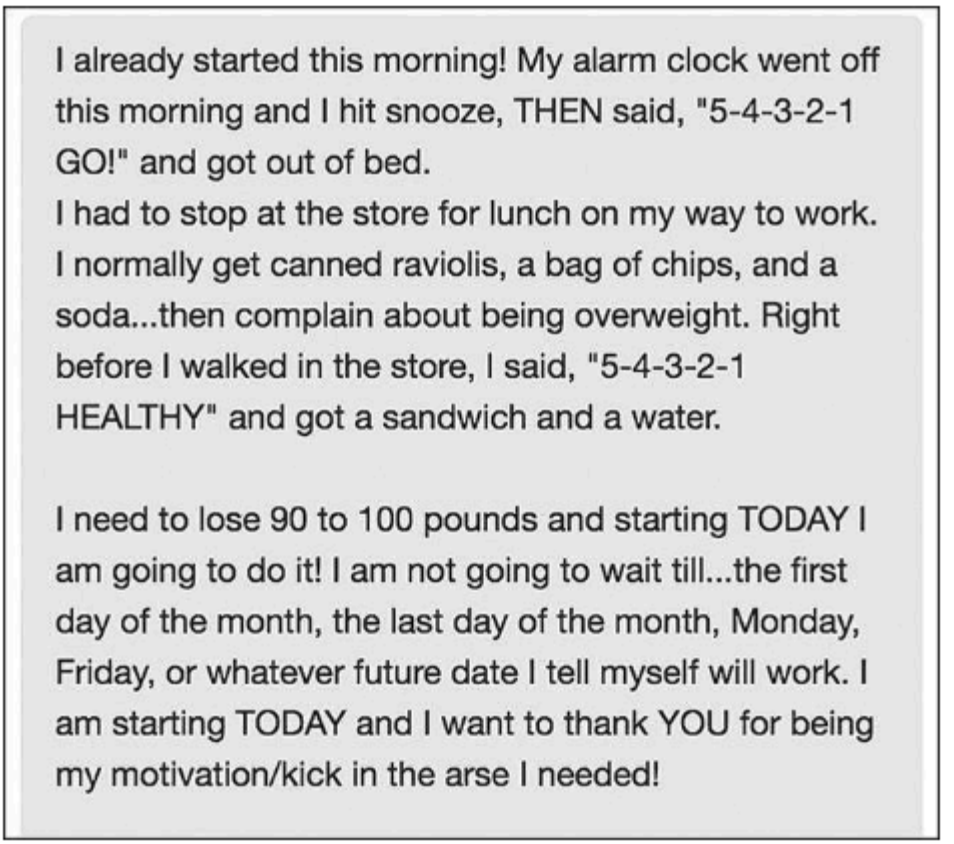
Psikolojide Julian Rotter'ın 1954'te ortaya attığı önemli bir kavram vardır. Hayatınızın, eylemlerinizin ve geleceğinizin kontrolünün sizde olduğuna ne kadar inanırsanız, o kadar mutlu ve başarılı olursunuz. Hayatınız üzerindeki kontrol duygularınızı artıracağı garanti olan bir şey var: eyleme yönelik önyargı.

Motivasyonu unutun; bu bir efsane. Hepimiz bu fikre ne zaman inandık bilmiyorumdeğişmek için istekli hissetmeniz veya harekete geçmek için motive olmanız "hissetmeniz" gerekir. Bu tam bir çöp. Kendinizi savunma zamanı geldiği anda, hissetmeyeceksiniz.motive olmuş. Aslında, hiçbir şey yapmak istemeyeceksiniz. Hayatınızı iyileştirmek istiyorsanız, arka ucunuzdan inmeniz ve kendi kıçınızı tekmelemeniz gerekecek. Benim dünyamda, buna bir itmenin gücü diyorum.

#5SecondRule'nin bu kadar güçlendirici olmasının nedenlerinden biri, sizi eyleme yönelik bir önyargıyla hareket eden türden bir insana dönüştürmesidir. Her hareketi fazla düşünme eğilimindeyseniz, düşünmeyi bırakıp gerçekten hareket etmek için gereken enerjiyi ve güveni keşfedeceksiniz. Kuralı kullanmak, sahip olduğunuza dair inancınızı güçlendirir.

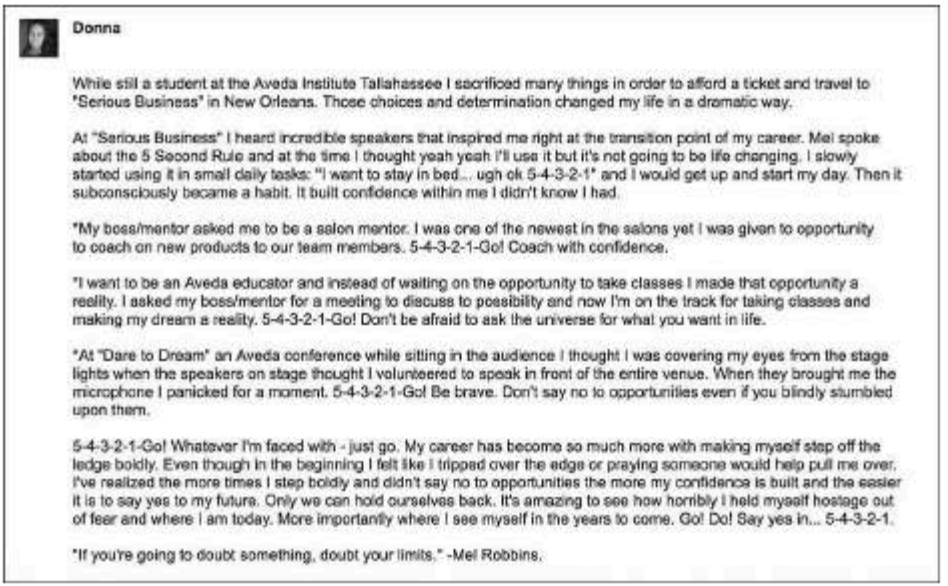
kendi kaderinizi kontrol etme yeteneği - çünkü bunu her seferinde bir hamlede kendinize kanıtlıyorsunuz.

Jenney sonunda sağlığının kontrolünü eline alıyor. "Konserve mantı, bir paket cips ve bir sodadan oluşan bir yemek yediğinde... sonra fazla kilolu olmaktan şikayet et" diyerek kilo verme çabalarını sabote ediyordu. Jenney, "5- 4- 3- 2- 1- SAĞLIKLI" taahhüdünde bulunarak, Kuralı kendisine ihtiyaç duyduğu "kıçını tekmelemek" için kullanabildi.


I already started this morning! My alarm clock went off this morning and I hit snooze, THEN said, "5-4-3-2-1 GO!" and got out of bed.
I had to stop at the store for lunch on my way to work. I normally get canned raviolis, a bag of chips, and a soda...then complain about being overweight. Right before I walked in the store, I said, "5-4-3-2-1 HEALTHY" and got a sandwich and a water.

I need to lose 90 to 100 pounds and starting TODAY I am going to do it! I am not going to wait till...the first day of the month, the last day of the month, Monday, Friday, or whatever future date I tell myself will work. I am starting TODAY and I want to thank YOU for being my motivation/kick in the arse I needed!

Donna, Aveda Enstitüsü Konferansında Kuralı ilk öğrendiğinde, "Evet, evet kullanacağım ama hayatını değiştirmeyecek..." Ben de Kural hakkında böyle hissettim - onu erteleme alarmını yenmek için bir numara olarak kullanırdım. Oğlum, yanılmışım! Donna da öyleydi; hayatındaki ve işindeki hemen hemen her şeyi değiştirdi. Donna'nın bulduğu gibi, "Kendimizi yalnızca biz geride tutabiliriz. Korkudan kendimi ne kadar korkunç bir şekilde rehin tuttuğumu ve bugün nerede olduğumu görmek inanılmaz. Daha da önemlisi, önümüzdeki yıllarda kendimi nerede göreceğim."



Donna

While still a student at the Aveda Institute Tallahassee I sacrificed many things in order to afford a ticket and travel to "Serious Business" in New Orleans. Those choices and determination changed my life in a dramatic way.

At "Serious Business" I heard incredible speakers that inspired me right at the transition point of my career. Mel spoke about the 5 Second Rule and at the time I thought yeah yeah I'll use it but it's not going to be life changing. I slowly started using it in small daily tasks: "I want to stay in bed... ugh ok 5-4-3-2-1" and I would get up and start my day. Then it subconsciously became a habit. It built confidence within me I didn't know I had.

"My boss/mentor asked me to be a salon mentor. I was one of the newest in the salons yet I was given to opportunity to coach on new products to our team members. 5-4-3-2-1-Go! Coach with confidence.

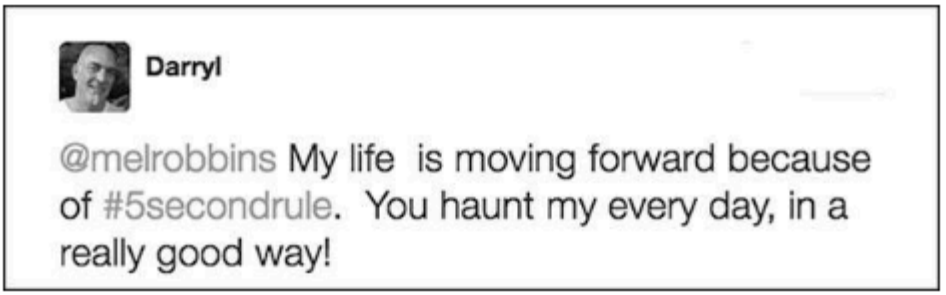
"I want to be an Aveda educator and instead of waiting on the opportunity to take classes I made that opportunity a reality. I asked my boss/mentor for a meeting to discuss to possibility and now I'm on the track for taking classes and making my dream a reality. 5-4-3-2-1-Go! Don't be afraid to ask the universe for what you want in life.

"At "Dare to Dream" an Aveda conference while sitting in the audience I thought I was covering my eyes from the stage lights when the speakers on stage thought I volunteered to speak in front of the entire venue. When they brought me the microphone I panicked for a moment. 5-4-3-2-1-Go! Be brave. Don't say no to opportunities even if you blindly stumbled upon them.

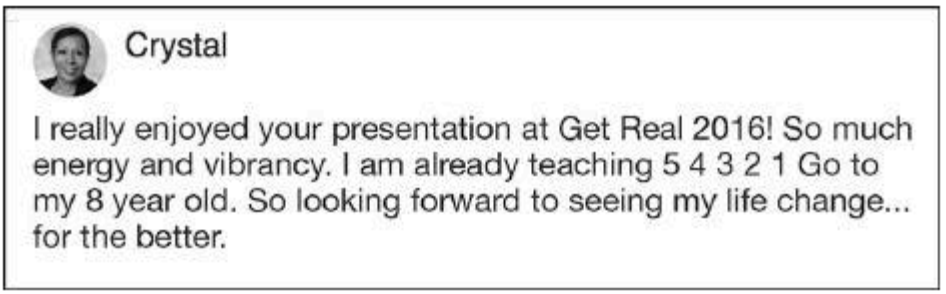
5-4-3-2-1-Go! Whatever I'm faced with - just go. My career has become so much more with making myself step off the ledge boldly. Even though in the beginning I felt like I tripped over the edge or praying someone would help pull me over. I've realized the more times I step boldly and didn't say no to opportunities the more my confidence is built and the easier it is to say yes to my future. Only we can hold ourselves back. It's amazing to see how horribly I held myself hostage out of fear and where I am today. More importantly where I see myself in the years to come. Go! Do! Say yes in... 5-4-3-2-1.

"If you're going to doubt something, doubt your limits." -Mel Robbins.

Kuralı giderek daha fazla kullandıkça cesaret, güven, gurur ve kontrol duygusu hissetmeye başlayacaksınız. Kuralın bu etkisi vardır. İnsanlara sık sık "Kural sana musallat olacak" derim ve ciddiyim - sadece Darryl'e sor.



Bunun nedeni, uzun süredir hayat boyunca uyurgezerlik yaptığınızı fark edeceksiniz. Bu kadar basit, kolay ve etkili bir şey aynı zamanda bulaşıcıdır. Crystal bunu oğluyla birlikte kullanmaya başladı bile:



Kuraldan bahsettiğim ilk kişi kocamdı. Chris değişiklikleri, özellikle de şirret tavrımın eridiğini ve aslında proaktif davrandığımı kesinlikle fark etmişti. Onu, onsuz yaşadığı bir "gizli silah" zihniyeti olduğuna ikna etmek çok fazla zaman almadı.

Kuralı benimsedi ve bazı büyük değişiklikler yapmak için kullandı. İçkiyi bıraktı, her gün meditasyon yapmaya ve her sabah egzersiz yapmaya başladı. Kural bu işleri kolaylaştırmıyor; onları gerçekleştirir. Bu yüzden onu bir araç olarak tanımlıyorum.

Alacaklı çağrılarından ve iflas mektuplarından kaçınmak yerine, biz 5- 4- 3- 2- 1 kafa kafaya vurduk. Yönlendirme motorunu hızlandırmak için eski koçluk müşterilerine ulaşmaya kendimi zorlamak için 5-4- 3- 2-1'i kullandım. Devam etmek için kendimi itmek için 5-4-3-2-1'i kullandım

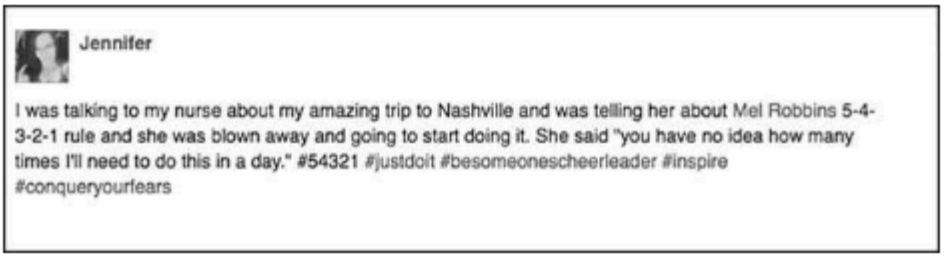
FOX ile olan sözleşme sorunlarına rağmen radyo sunuculuğu konserleri için röportajlar. Birlikte kendimizi muhasebeciler ve mali müşavirlerle görüşmeye zorlamak5- 4- 3- 2- 1 borcumuzu yeniden yapılandırmak ve kazdığımız çukurla yüzleşmek için mide bulandırıcı işleri yapmak ve yavaş yavaş sürünerek çıkmak için disiplinli olmak için.

Chris, kendini korku, suçluluk ve belirsizlikle zorlamak için Kuralı işine getirdi. O ve ortağı düzinelerce danışmanla bir araya geldi, finansal modelleri inceledi, toptan satış işini kapatana kadar gece gündüz çalıştı ve perakende satış yerlerini büyüterek belirli yerleri satmalarına ve mümkün olduğu kadar çok yatırımcı ve alacaklıya geri ödeme yapmalarına olanak sağladı. Chris ve Jonathan'ın yaptıkları dikkat çekici. Biraz daha ittiler, ittiler ve ittiler.

Bugüne kadar, Chris restoran günlerini düşündüğünde, zihni bazen başarısız gibi hissetmeye doğru sürükleniyor. Kendini bu olumsuz düşünceleri düşünürken yakaladığında, zihnini ne yaptıklarını düşünmeye yönlendirmek için 5-4- 3-2-1'i kullanıyor: yedi restoran, inanılmaz bir çalışan kültürü, milyonlarca gelir ve olağanüstü bir marka. Sonu hayalindeki gibi mi oldu? Hayır, olmadı. Ancak süreç boyunca iş, ortaklık ve kendisi hakkında öğrendikleri, paranın satın alabileceğinden daha değerlidir.

İlerlemeye devam ettiğinizde, hayatın zorluklarıyla doğrudan yüzleştiğinizde ve kendinizi daha iyiye doğru değişmeye zorladığınızda kazandığınız güven ve gurur duygusundan daha güçlü bir şey yoktur. Chris'in belirttiği gibi, "Kural, başarılı olma ve başarısız olma deneyimini pek çok düzeyde işlememe yardımcı oldu. Sonuçta bu farkındalık bana olumlu ve olumsuz düşüncelerim üzerinde güç ve kontrol sağladı."

Arkadaşlarla yeniden bağlantı kurmaya başladığımızda, Kural sık sık gündeme gelirdi. Bunu da bulacaksınız. Jennifer Kuralı öğrendi ve hemşiresine bundan bahsetti. Hemşiresinin cevabı mı? "Bunu günde kaç kez yapmam gerektiği hakkında hiçbir fikrin yok."

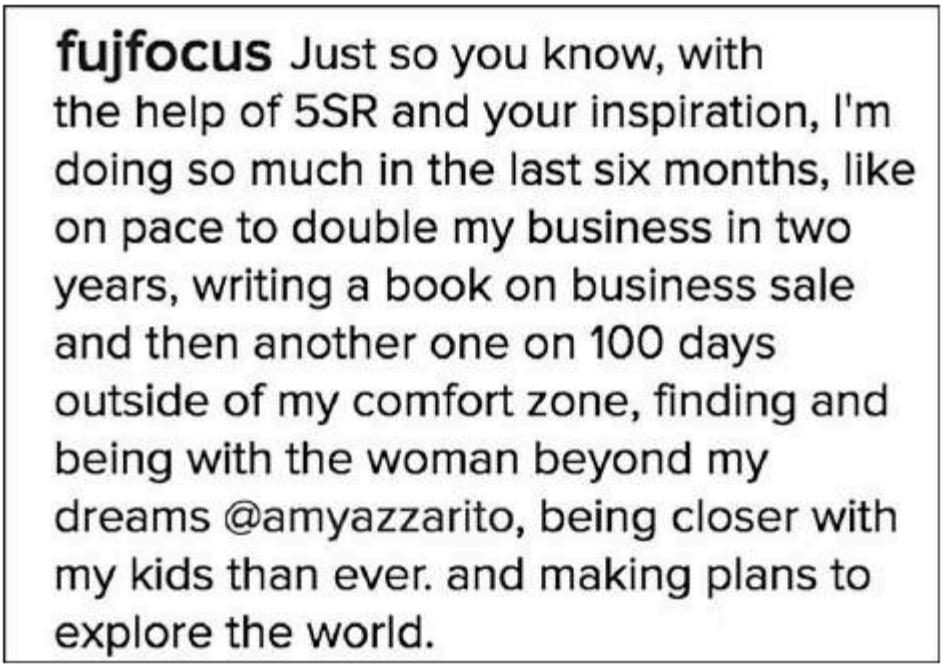


Kural, onu deneyen herkesin içinde güçlü bir şeyi ateşler. Arkadaşlarımızdan biri boşanma talebinde bulunma cesaretini gösterdi, diğeri ise seyahat gerektirmeyen danışmanlık işinden ayrıldı. Bir iş arkadaşım 73 kilo verdi ve amcam sigarayı bırakmaktan bahsetmeyi bıraktı ve sonunda bıraktı. Chris'in bir arkadaşı Maine'e geri döndü ve uzaktan çalışan harika bir iş için pazarlık yapmak için Kuralı kullandı.

#5SecondRule bana verdiği her şeyi onlara verdi: çerçeve, cesaret ve kendinizi değişmeye NASIL zorlayacağınızın yöntemi.

Kuralı ilk kez 2011 yılında "Kendinizi Mahvetmeyi Nasıl Durdursunuz" başlıklı bir TEDx Konuşması sırasında kamuoyu önünde paylaştım. İşin komik yanı, konuşmanın çoğunlukla (o zamanlar) en iyi talk radyo programı sunucusu olma hayalim ve insanların gerçekten istedikleri hayatları yaşamalarına nasıl yardımcı olduğum hakkındaydı. #5İkinci Kural'dan sadece konuşmanın en sonunda bahsediyorum ve bunu zar zor açıklıyorum bile. Sonra olanlar çılgıncaydı. Konuşma viral oldu. Milyonlarca insan internetten izledi. Ve hepsi bu değil. Yazmaya başladılar.

Her gün, dünyanın dört bir yanından tıpkı Mark gibi Kuralı kullanan insanlardan haber alıyorum. Mark bunu sadece 6 ayda oldukça inanılmaz değişiklikler yaratmak için kullanıyor:



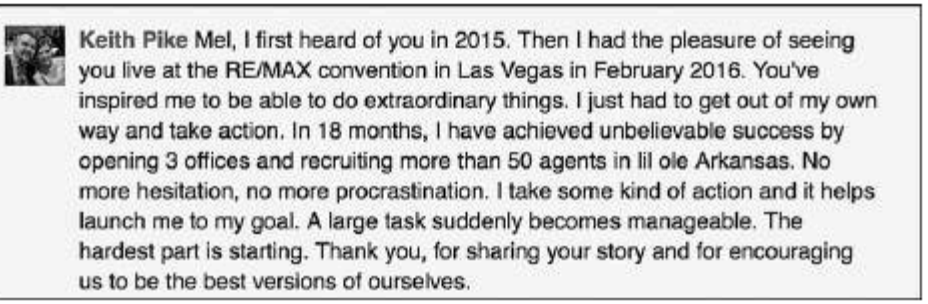
Bu en havalı şey. Bugüne kadar 80'den fazla ülkede 100.000'den fazla kişi bana bu uygulamayı kullanma deneyimleri hakkında yazdı. Giderek daha fazla insan sorular ve daha fazla bilgi talepleri ile yazmaya başladıkça, Kuralı derinlemesine araştırmaya başladım, böylece onu kullanabileceğiniz birçok yolu daha iyi açıklayabilir ve neden işe yaradığını kanıtlayabilirdim. Mesleğim avukatlık yapıyorum, bu yüzden araştırma konusunda gerçekten çıldırdım. Sanki #5SecondRule hakkındaki davamı jüriye kanıtlamak zorunda kalacakmışım gibi emsal, kanıt ve rehberlik aradım.

Neredeyse üç yılımı aldı. Değişim, mutluluk, alışkanlıklar, motivasyon ve insan davranışı konusunda bulabildiğim her şeyi okudum. Sosyal bilimler deneyleri, mutluluk araştırmaları, beyin üzerine kitaplar ve sinirbilim çalışmaları okudum. Araştırmamı "uzmanlarla" sınırlamadım; Sizin ve benim gibi Kuralı kullanan sıradan insanlara anketler gönderdim. Sonra telefona çıktım, Skype ve

Google Chat'i kullanarak bir kişinin değişmeyi seçtiği anda neyle karşılaştığına dair adım adım deneyimleri inceledi.

Değişim anını yapısöküme uğratırken, her birimizin nasıl bağlantılı olduğuna dair temel bir şeyi ortaya çıkardım. Zor, korkutucu veya belirsiz hissettiren bir şey yapmak üzereyken tereddüt ederiz. Tereddüt ölüm öpücüğüdür. Sadece bir nanosaniye tereddüt edebilirsiniz, ancak tek yapmanız gereken bu. Buküçük bir tereddüt, sizi durdurmak için tasarlanmış bir zihinsel sistemi tetikler. Ve tahmin ettiğiniz gibi beş saniyeden daha kısa bir sürede gerçekleşir.

Korku ve kendinden şüphe duymanın kafanızı ne kadar hızlı ele geçirdiğini ve neden bir şey söylememeniz veya yapmamanız gerektiğine dair bahaneler uydurmaya başladığınızı hiç fark ettiniz mi? Her gün en küçük, en sıradan anlarda kendimizi geride tutuyoruz ve bu her şeyi etkiliyor. Bu tereddüt etme alışkanlığını bırakırsanız ve "bir tür eylemde bulunma" cesaretini bulursanız, hayatınızın ne kadar hızlı değiştiğine şaşıracaksınız. Keith'in bir RE/MAX kongresinde Kuralı öğrendikten sonra keşfettiği şey buydu. Artık "olağanüstü şeyler yapabiliyor".



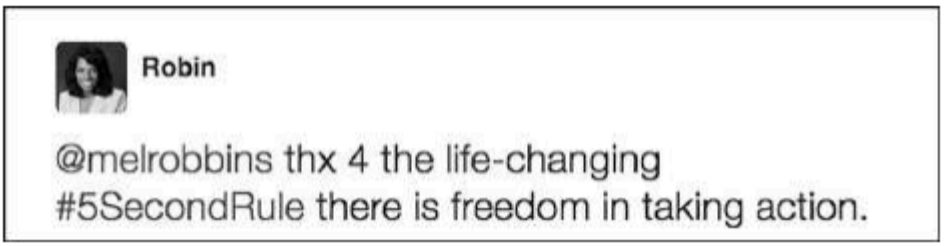
Görüyorsunuz, hayatımızı tanımlayan büyük hareketler değil; en küçüğüdür. Düşünmeyi bıraktıktan sonraki beş saniye içinde, bu küçük şeyler üzerinde herhangi bir işlem yapmamaya karar vermiş olacaksınız. Zamanla, bu küçük kararlar oluşur. Ve işte işin ilginç yanı: Bu tereddüt, endişe ve kendimizden şüphe etme modelini o kadar çok tekrarladık ki, bu eylemler artık beynimizde kodlanmış alışkanlıklar haline geldi.

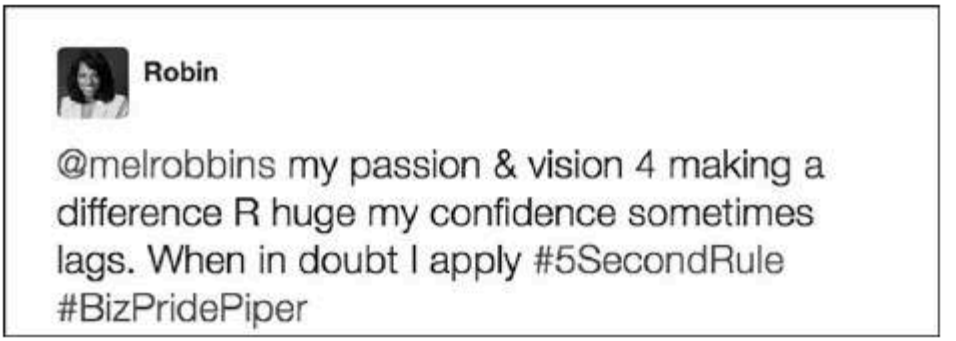
Tereddüt etmenin, kendini geri tutmanın ve aşırı düşünmenin alışkanlık olduğu gerçeğiiyi haber. Kötü alışkanlıkları kırmanın veya değiştirmenin basit, kanıtlanmış bir yolu vardır ve #5SecondRule bunu yapmanın en kolay yoludur. Alışkanlık döngüleri, başlangıç ritüelleri, aktivasyon enerjisi ve duyguların kararlarınızı tetiklemede oynadığı rol hakkında bir şeyler okuduğunuzda, #5SecondRule büyüklüğünü takdir edeceksiniz. Kuralı kullandıkça, değişimin nasıl beş saniyelik kararlara bağlı olduğunu ve kontrolü ne kadar kolay geri alabileceğinizi göreceksiniz.

Kural, onu her kullandığınızda çalışacaktır. Ama onu kullanmak zorundasın. Bu bir araçtır. Kullanmayı bırakırsanız, korku ve belirsizlik geri dönecek ve kararlarınızın kontrolünü ele geçirecektir. Böyle bir durumda, Kuralı tekrar kullanmaya başlayın.

Kuralı zaman içinde kullandıkça, kendi içinizde çok daha derin bir değişim, güveni ve içsel gücü etkileyen bir dönüşüm yaşayacaksınız. Yıllardır peşinizi bırakmayan bahaneler, alışkanlıklar, duygular, güvensizlikler ve korkularla yüz yüze geleceksiniz. Her gün kendinize yaşattığınız saçmalıkları ve bir şeylerin değişmesini beklerken ne kadar değerli zamanınızı boşa harcadığınızı göreceksiniz.

Kuralı kullanarak, bu bekleme sona erecektir. Beş saniyelik kararlar vererek ne kadar neşe ve özgürlük hissettiğinize kesinlikle şaşıracaksınız. Özgürlük tam olarak Robin'in Kuralı kullanarak ne elde ettiğini nasıl tanımladığıdır.





Ve ben de bunu kazandım - hayatımı değiştiren özgürlük. Yedi yıl önce olduğum kişi... gitti. Ve bu iyi bir şey. Hayatınızın ve kariyerinizin her aşaması farklı bir siz gerektirecektir. Kuralı kullanarak, hayatınızın bir sonraki aşamasında olmanız gereken kişi olacaksınız.

> Peki, kullanmaya başlayabilmeniz için Kuralın temellerini derinlemesine incelememize ne dersiniz?

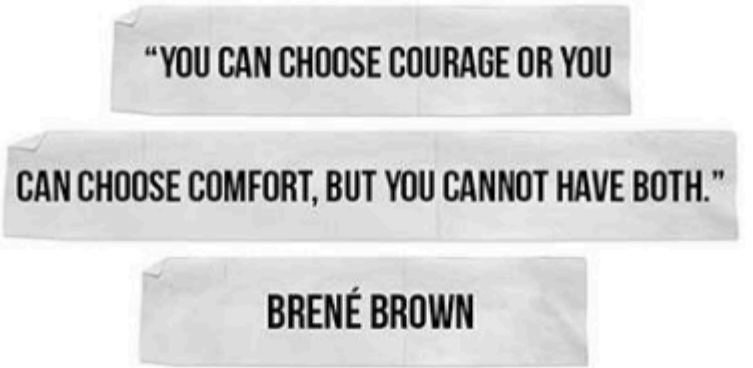


Mel Robbins
@melrobbins

Knowing what you need to do to improve your life takes wisdom. Pushing yourself to do it takes courage. #5SecondRule

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KURAL NEDEN IŞE YARIYOR?



Yıllar boyunca #5SecondRule hakkında birçok soru aldım. Bu harika araç hakkında aldığım en sık sorulan sorulardan bazılarını yanıtlayarak Kuralı kullanmaya girişinize başlamak istedim.

#5SecondRule tam olarak nedir?

Kural, anında ve kalıcı davranış değişikliği yaratan basit, araştırma destekli bir üstbiliş aracıdır. Bu arada üstbiliş, daha büyük hedeflerinize ulaşmak için beyninizi yenmenize izin veren herhangi bir teknik için süslü bir kelimedir.

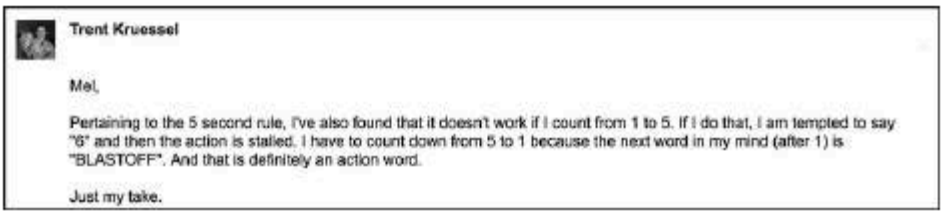
Kuralı Nasıl Kullanırım?

Kuralı kullanmak basittir. Bir hedefe veya bir bağlılığa göre hareket etme içgüdüsünün ateşlendiğini hissettiğinizde veya bir şeyi yapmakta tereddüt ettiğinizi hissettiğinizde ve yapmanız gerektiğini bildiğiniz anda, Kuralı kullanın.

Kendinize geriye doğru sayarak başlayın: 5- 4- 3- 2- 1. Sayma, hedefe veya bağlılığa odaklanmanıza yardımcı olacak ve sizi zihninizdeki endişelerden, düşüncelerden ve korkulardan uzaklaştıracaktır. "1"e ulaşır ulaşmaz hareket edin. Bu kadar. Çok basit amabu eve bir kez daha çekiçlememe izin verin. Ne zaman yapman gerektiğini bildiğin bir şey olsa, ama kendini kararsız, korkmuş veya bunalmış hissediyorsan... 5- 4- 3- 2- 1'i geriye doğru sayarak kontrolü elinize alın. Bu zihninizi susturacak. Ardından, "1"e geldiğinizde hareket edin.

Saymak ve hareket etmek eylemlerdir. Normalde düşünerek kendinizi durduracağınız zaman harekete geçmeyi kendinize öğreterek, dikkate değer bir değişim yaratabilirsiniz. Geriye doğru saymak aynı anda birkaç önemli şey yapar: Sizi endişelerinizden uzaklaştırır, dikkatinizi yapmanız gerekenlere odaklar, harekete geçmenizi sağlar ve tereddüt etme, aşırı düşünme ve kendinizi geri tutma alışkanlıklarını kesintiye uğratır.

Kuralın işe yarayıp yaramadığını merak ediyorsanız, geriye doğru 5- 4- 3- 3- 2- 1 yerine 1- 2- 3- 4- 5 ileri sayarsanız, cevap hayır - işe yaramıyor. Trent'e sormanız yeterli.



Trent'in keşfettiği gibi, sayarsanız saymaya devam edebilirsiniz. 5- 4- 3- 2'yi geriye doğru saydığınızda... "1"e ulaştıktan sonra gidecek hiçbir yer yok, bu yüzden hareket etmek için bir istemdir.

Neden #5SecondRule deniyor?

Bu soruyu çok alıyorum. Ve keşke daha iyi bir cevabım olsaydı. Ona "#5SecondRule" adını verdim çünkü ilk kullandığım sabah aklıma gelen ilk şey buydu ve bu isim takılıp kaldı. Hatırlayın, bir gece önce bir roketin fırlatıldığını görmüştüm ve kendi kendime şöyle düşünmüştüm: "Kendimi yataktan fırlatacağım - roket gibi!" Ertesi sabah geriye doğru 5- 4- 3- 2- 1 saydım - çünkü NASA bir uzay gemisi fırlattığında bunu yapar. Kendime vermek için doğru zaman gibi hissetmesi dışında belirli bir sebep olmadan 5 ile başladım.

Dünyada yerden yemek yemekle ilgili olan, basketboldaki beş saniyelik şut saati, Ellen DeGeneres'in talk show'unda oynadığı oyun ve bir kaldırım yüzeyinin köpeğinizin yürüyemeyeceği kadar sıcak olup olmadığını görmek için yapabileceğiniz beş saniyelik test gibi birçok başka "5 saniye kuralı" olduğunu öğrendim.

Kuralımın tüm dünyaya yayılacağını bilseydim, daha orijinal bir isim bulabilirdim. Ancak geriye dönüp baktığımızda, tüm bu #5SecondRules ortak bir yanı var. Beş saniyelik bir süre içinde fiziksel olarak hareket etmenizi gerektirirler.pencere.

Fiziksel hareket de Kuralımın en önemli parçasıdır, çünkü hareket ettiğinizde fizyolojiniz değişir ve zihniniz de onu takip eder. Belki de isim sadece uygun değil, aslında mükemmel çünkü hayattaki diğer beş saniyelik pencerelere atıfta bulunuyor ve bu da Kural'ı çok daha tanıdık, evrensel ve doğru hissettiriyor.

Kural, Nike'ın "Sadece Yap" sloganına benziyor...

"Just Do It" ile #5SecondRule arasındaki fark basittir. "Just DoIt" bir kavramdır - yapmanız gereken şey budur. #5SecondRule bir araçtır - bunu kendinize nasıl yaptırdığınızdır.

"Just Do It"in dünyadaki en ünlü slogan olmasının ve tüm kültürlerde yankı uyandırmasının bir nedeni var. Sloganı bu kadar güçlü yapan şeyin ne olduğunu biliyor musunuz? Bu "SADECE" kelimesidir.

JUST kelimesi orada çünkü Nike bu kitapta çokça konuştuğumuz bir şeyin farkına varıyor - harekete geçmeden hemen önce durup düşünüyoruz. "Just Do It", hepimizin kendimizi daha iyi olmaya ve daha iyisini yapmaya zorlamak için mücadele ettiğimizi kabul ediyor. Hepimiz tereddüt ederiz ve atlamadan önce duygularımızla boğuşuruz. JUST kelimesi bize yalnız olmadığımızı söyler. Her birimizin bu küçük tereddütleri var.

Halihazırda devam etmekte olan tavlama oyununa katılmayı istemeden hemen önce, üçüncü bir tekrar seti yapıp yapmayacağınızı düşündüğünüz an veya sağanak yağmurda koşmak için kapıdan çıkıp çıkmayacağınızı sorgulamaya başladığınız andır.

Slogan, bahaneleriniz ve korkularınız olduğunu kabul ediyor ve Nike sizi onlardan daha büyük olmaya teşvik ediyor. Hadi... Bunu düşünme... SADECE YAP. Yorgun olduğunu biliyorum... HEMEN YAP. Korktuğunu biliyorum... HEMEN YAP.

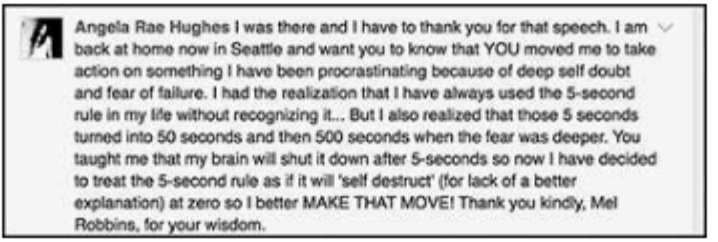
Nike'ın sloganı sizi bu şüpheyi aşmaya ve oyuna girmeye zorluyor. Nike, içinizde büyüklük olduğunu ve bunun mazeretlerinizin diğer tarafında olduğunu biliyor. Bu derinden yankı uyandırıyor çünkü her birimizin, hatta bir Olimpiyat sporcusunun bile bir PUSH'a ihtiyacı var. İşte burada #5SecondRule devreye giriyor; Kural, hiçbir koç, yarışmacı, ebeveyn, çığlık atan taraftar veya takım arkadaşınız sizi zorlamak için orada olmadığında kendinizi zorladığınızı gösterir. Kural ile, kendinizi zorlamak için sadece 5- 4- 3- 2- 1.

Herkes İçin Beş Saniyelik Bir Fırsat Penceresi Var mı?

Evet. Değişme içgüdüsüne sahip olduğunuz an ile zihninizin bu içgüdüyü öldürmesi arasında herkes için bir pencere vardır. Zihniniz çalışmaya başlarken

Nanosaniyeler içinde size karşı, düşünce ve bahane yağmuru tam güçle devreye girmiyor ve sizi birkaç saniyeliğine durdurmuyor gibi görünüyor. Beş saniyelik pencere herkes için çalışıyor gibi görünüyor.

Bununla birlikte, sizin için çalışmasını sağlamak için elbette onunla oynayın. Şahsen, ilk harekete geçme dürtüm ile fiziksel olarak hareket etme arasında ne kadar uzun süre beklersem, bahanelerin o kadar yüksek sesle yükseldiğini ve kendimi hareket etmeye zorlamanın o kadar zorlaştığını fark ettim. Angela'nın bulduğu gibi, bu beş saniyelik kararlar "korku daha derin olduğunda 50 saniyeye ve ardından 500 saniyeye dönüştü." Şimdi #5SecondRule sanki beyni sıfırda "kendi kendini yok edecekmiş" gibi davranıyor:


Angela Rae Hughes I was there and I have to thank you for that speech. I am back at home now in Seattle and want you to know that YOU moved me to take action on something I have been procrastinating because of deep self doubt and fear of failure. I had the realization that I have always used the 5-second rule in my life without recognizing it... But I also realized that those 5 seconds turned into 50 seconds and then 500 seconds when the fear was deeper. You taught me that my brain will shut it down after 5-seconds so now I have decided to treat the 5-second rule as if it will 'self destruct' (for lack of a better explanation) at zero so I better MAKE THAT MOVE! Thank you kindly, Mel Robbins, for your wisdom.

Pencereyi kısaltmak veya uzatmak işinize yararsa, Kuralı kişiselleştirerek işinize yaramasını sağlayın.

Kocamın ve benim iyi bir arkadaşım olan Matt, ilk ToughMudder yarışı için antrenman yapıyordu. New Jersey'de yaşıyor ve bu mesajı dondurucu soğuk kış sırasında kocama gönderdi. Pencereyi üç saniyeye indirmişti çünkü zihninin onu durdurmak için ne kadar hızlı çalıştığını fark etmişti.

> "Kız arkadaşın Mel'e burada 5 saniye kuralının işe yaradığını söyle. Üç saniyeye indirdim. Sadece 3 saniye sonra ilerleyebilecekken neden hayatın karmaşıklıklarını düşünesiniz ki? 5 saniyede aklımda en az 2 bahane uydurabilirim. Üç saniye içinde zihnim topu ileri taşımak için telefonumun ilk düğmesine bastı. Bu sabah uyandığımda yanlışlıkla termometreyi kontrol ettim (bu 2 saniye sürdü ama üçüncü saniyede sağ spor ayakkabımı giymeye başladım."

Beyninizdeki sistem böyle çalışır - bir şey hakkında ne kadar uzun süre düşünürseniz, harekete geçme dürtünüz o kadar azalır. Tam olarak olduğumuz yerde kalmak için kendimizi kandırma konusunda harikayız. Harekete geçme dürtüsü devreye girer girmez, onu rasyonelleştirmeye başlarsınız. Bu yüzden daha hızlı hareket etmelisiniz - böylece zihniniz sizi tuzağa düşürmeden önce bahanelerinizden kurtulabilirsiniz.

Ne İçin Kullanabilirim?

Yıllar boyunca, insanların hayatlarını, ilişkilerini, mutluluklarını ve işlerini iyileştirmek için Kuralı nasıl kullandıklarına dair binlerce örnek duyduk. Ancak her örnek, onu nasıl kullanabileceğinize ilişkin üç farklı kategoriden birine girer.

• Davranışınızı değiştirmek için kullanabilirsiniz

Kuralı, kendinizi yeni alışkanlıklar yaratmaya zorlamak, kendinizi yıkıcı alışkanlıklardan uzaklaştırmak ve kendinizle ve başkalarıyla ilişkilerinizde daha bilinçli ve etkili olabilmeniz için kendi kendini izleme ve öz kontrol becerilerinde ustalaşmak için kullanabilirsiniz.

• Günlük Cesaretle Hareket Etmek İçin Kullanabilirsiniz

Yeni, korkutucu veya belirsiz şeyler yapmak için ihtiyacınız olan cesareti keşfetmek için Kuralı kullanabilirsiniz. Kural, tutkularınızın peşinden gitmek, iş yerinde fikirlerinizi paylaşmak, sizi zorlayan projeler için gönüllü olmak, sanatınızı yaratmak ve daha iyi bir lider olmak için kendinizi zorlarken kendinizden şüphe duymanızı susturacak ve güven oluşturacaktır.

• Zihninizi kontrol etmek için kullanabilirsiniz

Kuralı, sizi ağırlaştıran olumsuz düşüncelerin ve bitmek bilmeyen endişelerin barajını durdurmak için kullanabilirsiniz. Ayrıca kaygı alışkanlığını kırabilir ve herhangi bir şeyi yenebilirsiniz.korku. Zihninizin kontrolünü elinize aldığınızda, öyle şeyler hakkında düşünebileceksiniz ki

olumsuza odaklanmak yerine size neşe getirir. Ve bence bu, Kuralı kullanmanın en güçlü yoludur.

Bu kadar basit bir şey neden işe yarıyor?

Kural işe yarıyor çünkü çok basit. Beyninizin harekete geçme dürtünüzü öldürmesinin her türlü zor yolu vardır. En sevdiğim araştırmacılarımdan, profesörlerimden ve düşünürlerimden bazıları en çok satanlar yazdılar ve bilişsel önyargılar, seçim paradoksu, psikolojik bağışıklık sistemi ve spot ışığı etkisi dahil olmak üzere görünüşte sonsuz bir hile listesiyle kendi zihinlerimizin bize nasıl ihanet ettiğini ayrıntılarıyla anlatan destansı TED Konuşmaları yaptılar. Tüm bu büyük araştırmacıların bana öğrettiği şey, değişmek, bir alışkanlığı kırmak veya zor ya da korkutucu bir şey yapmak istediğiniz anda beyninizin sizi durdurmak için çalışmaya başladığıdır.

Temel olarak, zihniniz sizi bir şeyleri derinlemesine düşünmeniz için kandırır. Ve bunu yapmak için kandırıldığınız an, düşüncelerinizin tuzağına düşeceksiniz. Zihninizin sizi oyunculuktan vazgeçirmek için milyonlarca yolu var. Değiştirmenin bu kadar zor olmasının nörolojik nedeni budur. Birinci Bölüm'de bahsettiğim gibi, değişim belirsiz, korkutucu veya yeni şeyler yapmanızı gerektirir. Beyniniz, tasarımı gereği, böyle şeyler yapmanıza izin vermeyecektir. Beyniniz belirsiz, korkutucu veya yeni hissettiren şeylerden korkar, bu yüzden sizi bu şeyleri yapmaktan vazgeçirmek için elinden geleni yapacaktır. Bu, sabit kablolamanızın bir parçasıdır ve bu tereddüt gerçekten hızlı gerçekleşir. Bu yüzden daha da hızlı hareket etmelisinyen.

Kural, modern psikolojideki bazı güçlü ve kanıtlanmış ilkelerden yararlanır ve bunların bir örneğidir: eyleme yönelik bir önyargı, iç kontrol odağı, davranışsal esneklik, ilerleme ilkesi, başlangıç ritüelleri, Alışkanlıkların Altın Kuralı, otantik gurur, kasıtlı eylem, "Eğer-O zaman planlama" ve aktivasyon enerjisi. Bu kitap boyunca, Kuralı hayatınızın belirli alanlarında nasıl kullanabileceğiniz hakkında daha fazla ayrıntıya girerken bu ilkeler hakkında daha fazla bilgi edineceksiniz.

Bir Kural MyLife'ın Bu Kadar Çok Alanında Nasıl Çalışabilir?

#5SecondRule aslında sadece tek bir şey üzerinde çalışır: siz. Kendinizi her seferinde aynı şekilde değişmekten alıkoyarsınız - tereddüt edersiniz, sonra fazla düşünürsünüz ve kendinizi zihinsel hapishaneye kilitlersiniz.

O tereddüt anı öldürücüdür. Tereddüt, beyninize bir stres sinyali gönderir. Bu, bir şeylerin ters gittiğini gösteren bir tehlike işaretidir ve beyniniz koruma moduna geçer. Bu şekilde başarısız olmaya programlandık. Bunu bir dakikalığına düşünün.

Her zaman tereddüt etmezsin. Örneğin sabahları bir fincan kahve koyarken tereddüt etmezsiniz. Kot pantolonunuzu giydiğinizde tereddüt etmiyorsunuz. Televizyonu açtığınızda tereddüt etmezsiniz. En iyi arkadaşınızı aramaktan çekinmiyorsunuz. Hiç düşünmüyorsun. Sadece arkadaşınızı arama içgüdüsüne sahipsiniz ve telefonu açıyorsunuz ve onu arıyorsunuz. Ancak bir satış görevlisinin birine mesaj atmasından hemen önce tereddüt ettiğinizde, beyninizin bir şeylerin ters gittiğini düşünmesine neden olur. Bu satış görüşmesi hakkında ne kadar uzun süre düşünürseniz, bunu yapma olasılığınız o kadar azalır.

Çoğumuz ne sıklıkla tereddüt ettiğimizin farkında bile değiliz çünkü bunu o kadar sık yaptık ki alışkanlık haline geldi. Tim, Kuralı kullandıktan sonra bunu şu şekilde tanımladı:

> "Dürüst olmak gerekirse, Kuralın güçlü olduğunu düşünüyorum çünkü onu düşüncelerinizin ucunda tutmak, normalde görmezden gelip görmezden geleceğiniz faaliyetleri işlemenize ve bunlara başlamanıza olanak tanıyor. Ben de sürekli "Ne oluyor, ben buna eğiliyorum" diyorum. Bu nedenle, güçlüdür çünkü bir şeyler yapmakla ilgili resmi olarak gömülü düşünce kalıplarını kırmanıza yardımcı olur ve (her neyse) güvenli bir şekilde 'bunun için gitmenize' izin verir. Cidden, şu anda yaptığım bazı şeyleri yapmaktan neden korkuyordum? Yaptığım ya da yapmadığım hiçbir şey dünyanın sonunu getirmeyecekmiş gibi değildi."

Ancak yakında öğreneceğiniz şey, tereddüt anının da sizin yararınıza kullanılabileceğidir. Kendinizi her tereddüt ederken yakaladığınızda, bu bir itme anıdır! Beş saniyelik pencere açıldı ve kendinizi ileriye itmek ve bahanelerinizden daha büyük olmak için 5- 4- 3- 2- 1'e gelme zamanı geldi.

5- 4- 3- 2- 1 geri sayımını görmek, Kuralın ve öneminin canlı bir hatırlatıcısı olabilir. Art, motive olmasını ve tüm gün işte ilerlemesini sağlamak için numaraları ofisinin duvarına astı:



Kural kalıcı davranış değişikliği de yaratabilir mi?

Kural, o anda direnişle savaşı kazanmanıza yardımcı olmak için beynin işletim sistemini yenecektir. Ama başka ne var biliyor musun? Zamanla, Kuralı tekrarladıkça, o sistemi hep birlikte yok edersiniz. Çoğumuzun fark etmediği bir şey, endişelenme, kendinden şüphe duyma ve korku gibi düşünme kalıplarının hepsinin sadece alışkanlık olduğudur ve siz bu düşünce kalıplarını farkında bile olmadan tekrarlarsınız. Mutluluğunuzu sabote etmek için yaptığınız her şey bir alışkanlıksa, bu, aşağıdaki alışkanlıkları kırmak için en son araştırmaları takip edebileceğiniz anlamına gelir:

BeklemekŞüp
he etmekGeri
çekilmek

Sessiz kalmakGüvensiz
hissetmek

Kaçın -arak

EndişeAşırı
Düşünmek

Alışkanlıkların bir "Altın Kuralı" vardır ve çok basittir: Değiştirmek içinherhangi bir kötü alışkanlık, tekrarladığınız davranış kalıbını değiştirmelisiniz. Bunu kitabın 4. bölümünde ayrıntılı olarak açıklayacağım. En son araştırmalarla birlikte #5SecondRule kullanarak endişe, kaygı, panik ve korku gibi zihinsel alışkanlıkları nasıl sonlandıracağınızı öğreteceğim.

Şimdilik bilmeniz gereken şey şu: #5SecondRule ve geri sayım numarası 5- 4- 3- 2- 1- GO, yeni davranış kalıbınız olacak. Geri çekilmek yerine, ilerlemek için 5- 4- 3- 2- 1 yapacaksınız. Geri sayım aynı zamanda araştırmacıların "başlangıç ritüeli" dediği şeydir. Başlangıç ritüelleri, kötü varsayılan kalıplarınızı kesintiye uğratır ve yeni, olumlu kalıpları tetikler.

Kurala hakim olursanız, zihninizi yeniden programlayacaksınız. Kendinize yeni davranış kalıpları öğreteceksiniz. Endişe, tereddüt ve korkuya kapılmak yerine, kendinizi otomatik olarak cesaretle hareket ederken bulacaksınız. Zamanla, ileriye doğru daha fazla adım attıkça, başka bir şey keşfedeceksiniz - kendinize olan gerçek güven ve gurur. Hedeflerinizi onurlandırdığınızda ve sizin için önemli olan küçük kazançlar elde ettiğinizde ortaya çıkan otantik türden.

Alışkanlıklarınız, zihniyetiniz ve kişiliğiniz de dahil olmak üzere taşa kazınmış olabileceğini düşündüğünüz her şey esnektir. Bunun hayatınız üzerindeki etkileri kesinlikle heyecan verici. "Varsayılan" zihinsel ayarlarınızı ve alışkanlıklarınızı her seferinde beş saniyelik bir kararla değiştirebilirsiniz. Bu küçük kararlar, kim olduğunuz, ne hissettiğiniz ve nasıl yaşadığınız konusunda büyük değişikliklere neden olur.

Kararlarınızı değiştirin ve hayatınızı değiştireceksiniz. Ve kararlarınızı her şeyden çok ne değiştirecek? Cesaret.

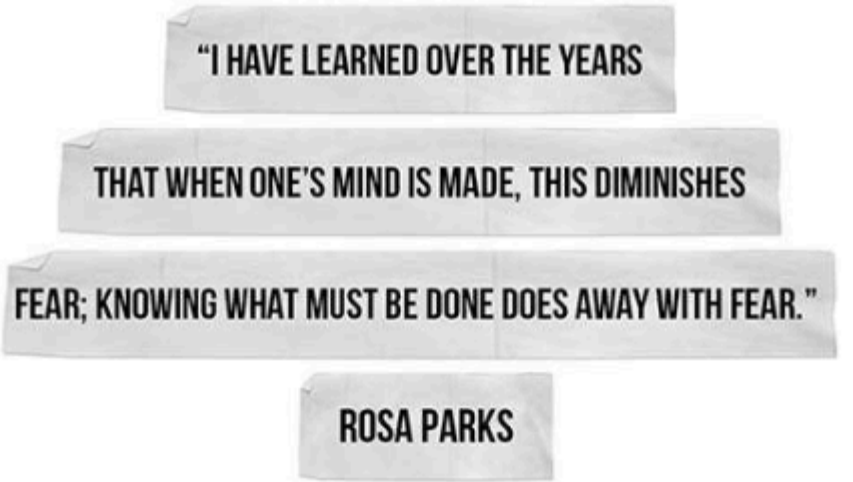
Başlama cesaretiniz varsa, başarma cesaretiniz vardır.

BÖLÜM 2

CESARETİN GÜCÜ

BEŞİNCİ BÖLÜM

GÜNLÜK CESARET



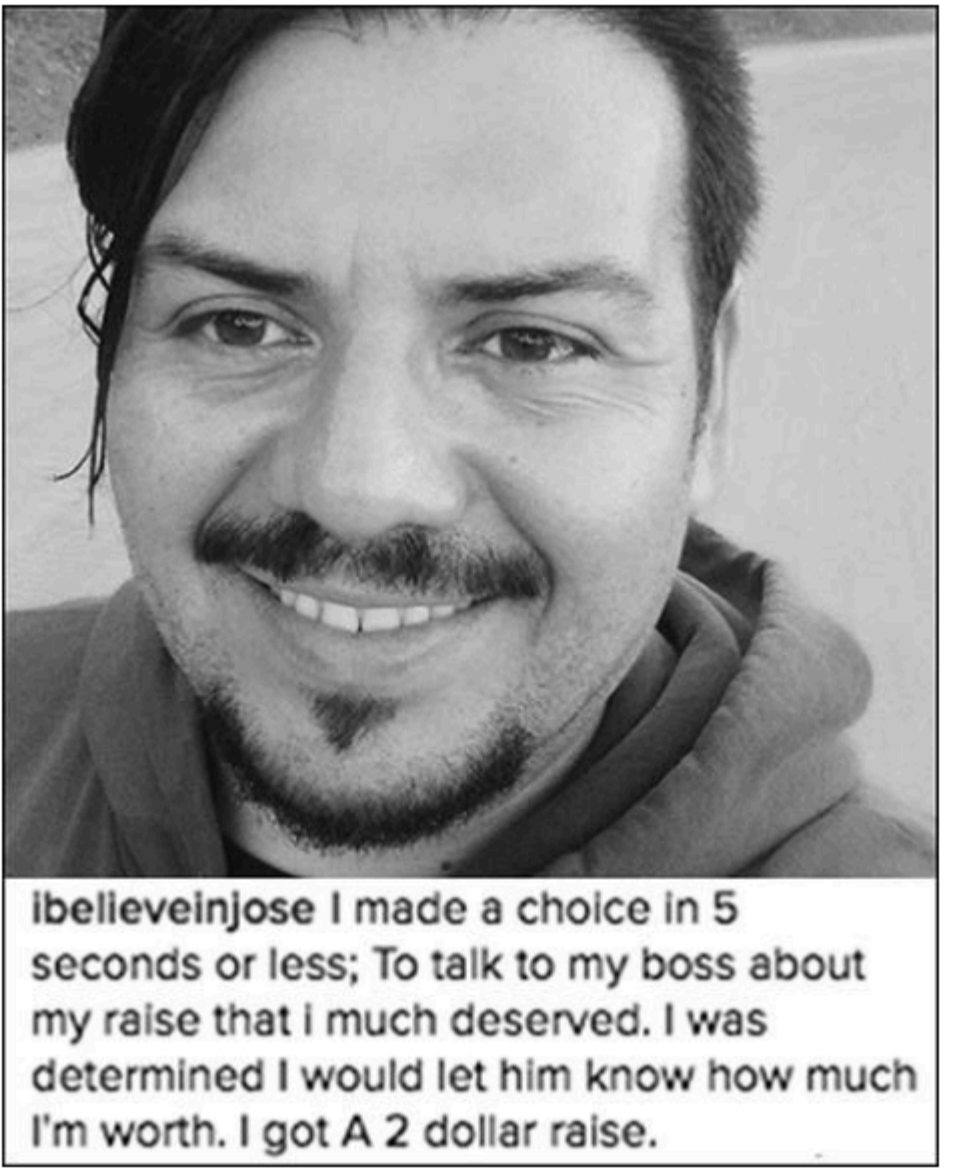
#5SecondRule keşfetmeden önce, benden size cesaret örnekleri vermemi isteseydiniz, size tarih yazanların bir listesini verirdim. Cesaretin bazı günler yataktan kalkmak, patronunuzla konuşmak, telefonu açmak veya tartıya çıkmak için gereken şey olduğunu asla söylemezdim. Size cesaretin, büyük cesaret eylemlerini tanımlamak için kullanılan bir kelime olduğunu söylerdim.

Bana göre cesur insanlar Nobel Ödülü sahibi Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, Dalai Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela ve ElieWiesel'di. Winston Churchill ve İngiltere'nin Nazi Almanyası'na karşı savaşmak için ayağa kalktığını, Rosa Parks'ın koltuğunu koruma hakkı için ayağa kalktığını düşünürdüm

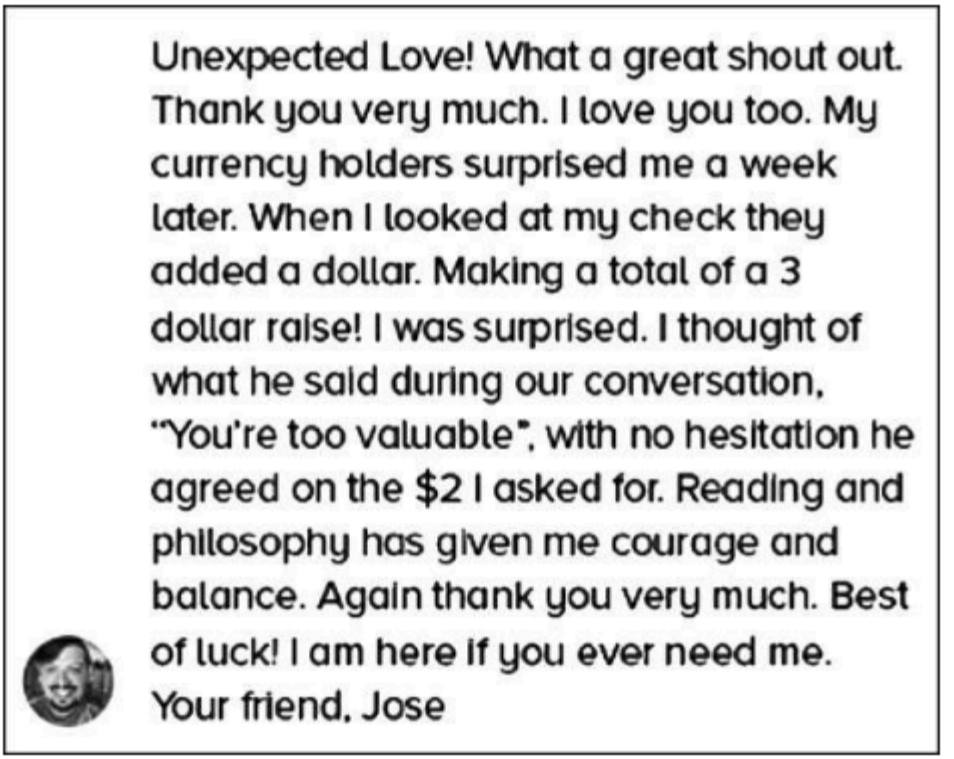
otobüste ve Muhammed Ali dini inançlarında kararlı ve Vietnam'da savaşmayı reddediyor. Başkalarının haklarını geliştirmek için kendi engellerini yenen Helen Keller'ı hatırlardım; Endurance mürettebatını kurtarmak için şok edici zorlukların üstesinden gelen Sir Ernest Shackleton'ın; ya da Ortodoks Kilisesi'ne bilimi ilerletmek için meydan okuyan Galileo'nun.

Ancak Kuralı yedi yıl boyunca kullandıktan ve dünyanın dört bir yanındaki pek çok insandan haber aldıktan sonra çok önemli bir kesinlik öğrendim: Günlük yaşam korkutucu, belirsiz ve zor anlarla doludur. Bu anlarla yüzleşmek ve hayatınızdaki fırsatın, sihrin ve neşenin kilidini açmak muazzam bir cesaret gerektirir.

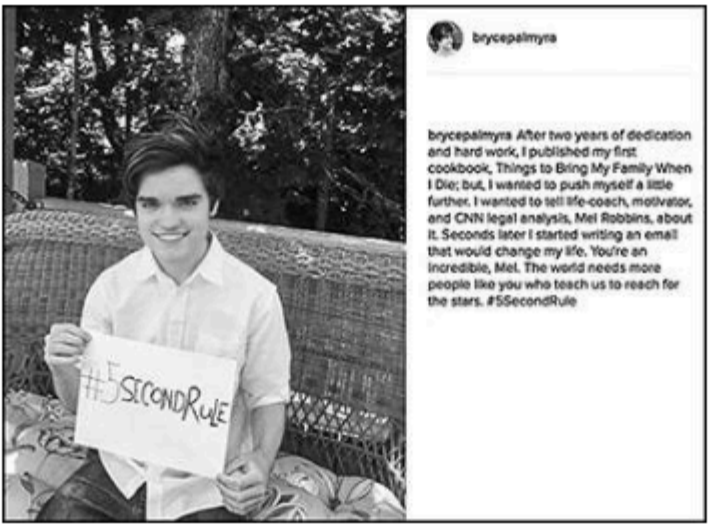
Cesaret tam olarak #5SecondRule size verdiği şeydir. Kural, Jose'ye değerine inanma ve zam isteme cesareti verdi.



Bir keresinde bir tane istedi ve aldı ve bir sonraki maaş çekinde bekleyen bir sürpriz vardı - daha büyük bir sürpriz.



Kural, Bryce'a iki yılını bir yemek kitabı yazıp yayınlamaya ayırma cesaretini verdi. Ve orada durmadı. Barnes and Noble'ı bir imza gününe ev sahipliği yapmaya ikna etti. Bryce'ın dediği gibi, "tutkulu olduğunuz ve uğruna çalışmaya istekli olduğunuz her şeyi başarabilirsiniz."



Daha da havalı olan ne? Bryce o sırada sadece 15 yaşındaydı! Kural, Martin'in dokuz yıl boyunca "birbiri ardına bahaneler" atlatmasına ve okula geri dönmek ve ona daha tatmin edici bir kariyer sağlayacak ikinci bir yüksek lisans derecesi almak için "o frenlere sert bir şekilde basmasına" yardımcı oldu.


Subject: TedX: How to Stop Screwing Yourself Over

Message: Hi Mel,

I have watched your TedX presentation earlier this evening and found it to be funny, enlightening and most of all it gave me a lot of food for thought.

Having suffered with depression and anxiety issues since graduating University in my 30's I have slammed on those breaks hard for the last 9 years coming up with one excuse after another not to go on and peruse a Masters degree and have since been stuck in basic administration roles.

I have taken your advice, dug my old course books out so I can brush up on my previous studies and have started looking online for a suitable Masters degree.

Thank you for giving me the kick up the arse I needed. I know I'm just at the bottom of the mountain and I am just taking my first steps and know I'll stumble, but I now know that there inspirational people like yourself I can refer back to to get my moving again.

Many thanks.

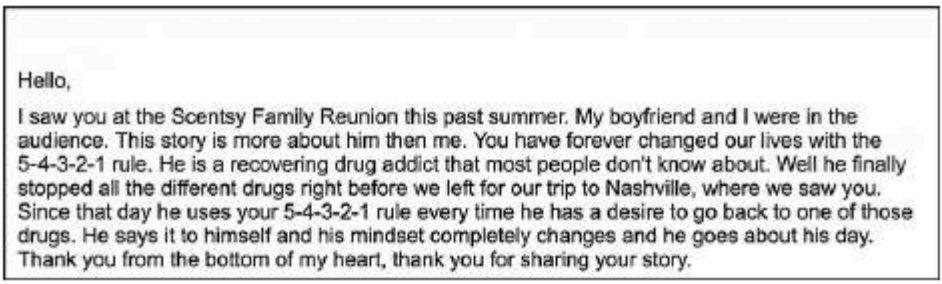
Juanita içsel bilgeliğini dinlemeyi öğrendi. Bir iş aramayı ve arkadaşının önerdiği bir şirketi "düşünmek" yerine, telefonu aldı ve "hemen şimdi" aradı - ve tahmin edin ne aldı? Tam olarak kendini gidip almak için zorladığı şey: hayalindeki iş.



#5SecondRule öğrenmek Gabe için bir dönüm noktasıydı. Gabe, "hayatımda olan her şeyden sorumlu olduğumu" fark ettikten sonra, kendi Sanal Gerçeklik şirketini kurarak hayatını değiştirmek için Kural'ı kullandı. Bugün hayallerindeki kariyeri yaratıyor.



Kristin'in hayatı sonsuza dek değişti çünkü erkek arkadaşının artık uyuşturucu bağımlılığıyla savaşmanın bir yolu var. Ne zaman "bunlardan birine geri dönme" arzusu hissetseuyuşturucu, bağımlılığıyla savaşmak ve zihnini yeniden eğitmek için #5SecondRule kullanır. Yeni davranışları tetiklemek için kendine 5-4-3-2-1 geriye doğru sayar ve "zihniyeti tamamen değişir ve gününe devam eder."



Cesaret aslında yataktan kalkmak için ihtiyacım olan şeydi. Yataktan kalkmak korkutucuydu çünkü sorunlarımla yüzleşmek anlamına geliyordu. Aynaya bakıp 41 yaşında olduğum, hayatımın ve kariyerimin oldukça berbat olduğu gerçeğini kabul etmek zordu. Kocam ve benim içinde bulunduğumuz durumu düzeltemeyeceğimi düşünmek çok zordu.

Cesaret, kızımın lise tarih dersinde kalemi bırakıp elini kaldırması için ihtiyacı olan şeydir. Ekibinizin endişelerini size iletmesi için ihtiyaç duyduğu şey budur ve çocuklarınızın size gerçekte neler olup bittiğini anlatması için ihtiyaç duyduğu şey budur. Senin koymak

Bir tanışma sitesinde çevrimiçi profil oluşturmak veya eski sevgilinizi telefonunuzda engellemek bir cesaret eylemi gibi gelebilir. İşiniz için yeni teknolojiyi benimsemek veya evinizin kapısından içeri girip sorunlarınızla kafa kafaya yüzleşmek ve bir içki dökmek ve televizyonun karşısına geçmek de öyle.

Bu kitabı yazmaya başladığımda ve Kural'ı kullanarak dünyanın dört bir yanındaki insanların hikayelerini toplamaya başladığımda, her kararın içinde hayatımızdaki her şeyi değiştirebilecek beş saniyelik cesaret olduğu ortaya çıktı.

"Cesaret" kelimesi ne kadar çok ortaya çıkarsa, cesaretin en tarihi anlarından biri hakkında, cesaretin doğasını daha iyi anlamama yardımcı olacak bir şey olup olmadığını merak etmeye başladım. Aklıma gelen ilk kişi Rosa Parks'tı. Rosa Parks'ın 1955'te soğuk bir Aralık akşamı, otobüsteki koltuğunu beyaz bir yolcu için sessizce vermeyi reddettiğinde modern Amerikan Sivil Haklar Hareketi'ni nasıl ateşlediğinin hikayesini muhtemelen biliyorsunuzdur.

Onun cesaret anı hepimize, her şeyi değiştirenin büyük hareketler olmadığını, günlük yaşamınızdaki en küçük hamleler olduğunu öğretiyor. O gece yaptığını yapmayı planlamamıştı. Bayan Parks, kendisini "beladan uzak durmak için mümkün olduğunca dikkatli olmaya" çalışan türden bir insan olarak tanımladı. O akşam yapmayı planladığı tek şey, işte geçen uzun bir günün ardından eve gidip kocasıyla akşam yemeği yemekti. Her akşam gibi sadece bir akşamdı - ta ki bir karar her şeyi değiştirene kadar.

Merakla, Ulusal Arşivlerden, biyografilerden, radyo röportajlarından ve gazete makalelerinden Bayan Parks hakkında bulabildiğim her şeyi araştırdım ve araştırdım. Bulduğum şey inanılmaz. Tutuklanmasından sadece haftalar sonra Pacifica Radyosu'nda SidneyRogers'a bir radyo röportajı verdi ve Ulusal Arşivler web sitesinde bunun bir kaydı var. O tarihi anı kendi sözleriyle şöyle anlattı:

> Otobüs üçüncü durakta şehir dışına çıkarken beyaz yolcular otobüsün önünü doldurmuştu. Otobüse bindiğimde arka kısım renkli yolcularla doluydu ve ayağa kalkmaya başlamışlardı. İşgal ettiğim koltuk,

zenci yolcuların bu rotada oldukları gibi aldıkları koltuklar. Şoför, otobüsün ön tarafının beyaz yolcularla dolu olduğunu ve ayakta iki veya üç adamın olacağını kaydetti.

Arkasına baktı ve... işgal ettiğimiz koltukları talep etti. Diğer yolcular çok isteksizce koltuklarından vazgeçtiler. Ama bunu yapmayı reddettim... Şoför, koltuktan kalkmayı reddedersem polisi aramak zorunda kalacağını söyledi. Ve ona "Sadece polisi arayın" dedi.

Sonra radyo muhabiri ona milyon dolarlık soruyu sordu:

"Bunca yıllık Jim Crowe ve ayrımcılıktan sonra, o anda o koltuğu koruyacağınıza karar vermenize ne sebep oldu?"

Çok basit bir şekilde cevap verdi:

"Bana doğru davranılmadığını ve o otobüste yolcu olarak aldığım koltuğu koruma hakkım olduğunu hissettim."

Yıllardır kötü muamele gördüğünü belirterek ona tekrar baskı yaptı ve o anda karar vermesine neyin sebep olduğunu bilmek istedi ve röportajda bir saniye durakladı ve sonra şöyle dedi:

"Sanırım itilmem gereken yere kadar itildiğim zaman gelmişti."

Ona bunu planlayıp planlamadığını sordu ve o da şöyle dedi:

"Hayır."

Ona bunun bir şekilde olup olmadığını sordu. Bunun "bir nevi gerçekleştiğini" kabul etti.

Bu kritik bir ayrıntı: Rosa Parks tereddüt etmedi ya da iyice düşünmedi. O kadar hızlı oldu ki, içgüdülerinin ona "Bana doğru davranılmadığını" söylemesini dinledi ve kendini onları takip etmeye zorladı.

Tereddüt etmediği için, kendini bundan vazgeçirecek zaman yoktu. Tesadüfen, dört gün sonra, aynı Montgomery, Alabama şehrinde, 5 Aralık 1955'te, tarihi değiştiren beş saniyelik bir karar daha vardı.

Montgomery İyileştirme Derneği, Bayan Parks'ın tutuklanmasına yanıt olarak kuruldu ve 26 yaşındaki siyahi bir vaiz, akranları tarafından ardından gelen 381 günlük otobüs boykotuna liderlik etmesi için oylandı. O gece boykota liderlik etmek üzere aday gösterildiğinde, genç vaiz daha sonra şunları yazacaktı:

> "O kadar hızlı oldu ki, düşünecek zamanım olmadı. Muhtemelen öyle olsaydı adaylığı reddederdim."

Tanrıya şükür bunu iyice düşünmedi. Tüm zamanların en büyük sivil haklar liderlerinden biri olacaktı. Adı Dr. Martin Luther King Jr.'dı.

Dr. King, meslektaşları tarafından ilgi odağı haline getirildi. Rosa kendini zorladı. İkisi de bir itmenin gücünü deneyimledi. İçgüdülerinizin, değerlerinizin ve hedeflerinizin aynı hizaya geldiği ve o kadar hızlı hareket ettiğiniz bir andır ki, kendinizi durdurmak için zamanınız veya geçerli bir nedeniniz kalmaz.

Kalbiniz konuşur ve düşünmezsiniz, kalbinizin size yapmanızı söylediklerini dinlersiniz. Büyüklük bir kişilik özelliği değildir. Hepimizin içindedir ve bazen onu görmek bizim için zordur. Bayan Parks, onu tanıyan herkes tarafından sessiz ve utangaç olarak tanımlandı veDr. King, Sivil Haklar hareketinin ilk günlerinde kendinden şüphe duyma ve korkuyla mücadele etmesiyle ünlüydü.

1956'daki o gece radyoya geri dönen Bayan Parks, "Bunu yapacak kişinin ben olacağımı düşünmemiştim, aklıma gelmemişti" dedi. Muhtemelen işte ve yaşamınızda ne kadar harika şeyler başarabileceğiniz de aklınıza gelmemiştir. Onun örneği bize, hepimizin o an önemli olduğunda "karakter dışı hareket etme" cesaretini bulma konusunda fazlasıyla yetenekli olduğumuzu gösteriyor.

Rosa Parks'ın 1956'daki röportajında canlı yayında açıkladığı gibi, bir ayrımcılık sistemi tarafından "itilmeye dayanabildiğim kadar" itildiği doğrudur. Ama o tekil anda, çok daha güçlü bir şey tarafından ileri itildi: kendisi.

Cesaret budur. Bu bir itme. Ayağa kalktığımızda, konuştuğumuzda, ortaya çıktığımızda, önce gittiğimizde, elimizi kaldırdığımızda veya zor, korkutucu veya belirsiz hissettiren her şeyi yaptığımızda kendimize verdiğimiz türden bir itme. Tarih, iş dünyası, sanat ve müzikteki kahramanlarımıza bakmayın ve onların bir şekilde sizden farklı olduklarını varsaymayın. Bu doğru değil.

Cesaret doğuştan gelen bir haktır. Her birimizin içindedir. Onunla doğdun ve istediğin zaman ondan yararlanabilirsin. Bu bir güven, eğitim, statü, kişilik veya meslek meselesi değildir. Bu sadece ihtiyacınız olduğunda onu nasıl bulacağınızı bilme meselesidir. Ve ihtiyacın olduğunda, muhtemelen yalnız kalacaksın.

İş yerinde bir toplantıda oturuyor, mutfağınızda duruyor, metroya biniyor, telefonunuza bakıyor, bilgisayarınıza bakıyor veya bir şey düşünüyor olacaksınız ve birdenbire bu olacak. Bir şeyler düşecek ve içgüdüleriniz canlanacak. Harekete geçme dürtüsüne sahip olacaksınız. Değerleriniz ve içgüdüleriniz size ne yapmanız gerektiğini söyleyecektir. Ve duygularınız "HAYIR" diye bağıracak. Bu itme anı. Tüm cevaplara sahip olmak zorunda değilsiniz. Sadece önümüzdeki beş saniye içinde bir karar vermelisin.

Dan, yaz derslerine kaydolmayı düşünen bilgisayarının başında yalnızdır. Üniversite diplomasını almak istiyor ama 44 yaşında, birinci sınıf öğrencisi olarak başlama fikri ürkütücü olmaktan başka bir şey değil.

Plano, Teksas'ta bir pazarlama toplantısında oturan Christine'in ihtiyacı olan şey cesarettir. Paylaşacak harika bir fikri var ama merak ediyor: Bu kulağa aptalca mı gelecek?

Tom Chicago'da bir barda duruyor. Onu gördüğü anda gözlerini kaçıramaz. Ya arkadaşlarına dönüp tartıştıkları futbol maçını önemsiyormuş gibi davranabilir ya da ona doğru yürümeye başlama cesaretini bulabilir.

Bir finansal yazılım şirketinin tüm satış organizasyonunun cesareti kırılmış hissediyorNashville'de. Üç yıl üst üste sayılarına ulaştılar ve kotalar yeni arttı

bir kez daha yükseldi.

İngiltere'deki Alice'in koşmak için kendini kapıdan dışarı itmesi gerekiyor. Facebook'taki arkadaşından ilham alıyor, ancak en son egzersiz yapmasının üzerinden ne kadar zaman geçtiği konusunda cesareti kırılıyor.

Dünyanın öbür ucunda, Patel oğlu olan bir arkadaşını düşünmeden edemiyor.az önce bir araba kazasında öldü. Ne diyeceğini bilemiyor ve kendi oğlunu kaybetme düşüncesi onu korkutuyor. Kendi kendine, Birkaç gün beklesem daha kolay olur amatelefonu açma, eve uğrama dürtüsü... bir şeyler yapmak oyalanır.

Sy, Çin'de yeni bir cilt bakım serisinin distribütörü olarak imza attı. Aramak istediği en az bir düzine insanı hasat ediyor. Telefonuna bakıyor ve tereddüt ediyor - ya ısrarcı olduğumu düşünürlerse?

Avustralya'nın Queensland kentinde Todd hayatında ne yapmak istediğini tam olarak biliyor ve bu hukuk okumak değil, beden eğitimi. Ancak Todd'un geleceğinin kontrolünü ele geçirmeden önce ailesinin hayal kırıklığıyla yüzleşmesi gerekecek.

Ve Mark, Avustralya'nın Auckland kentinde yatakta yatıyor, saat 22:30. Dönüyor ve kitabını okuyan karısına bakıyor. Onunla sevişmeyi çok isterdi, ancak havasında olmadığını varsayar; Reddedilmekten korktuğu için eğilip omzunu öpmek istiyor. Aylarca oda arkadaşı gibi hissettikten sonra ona yaslanmak için cesarete ihtiyacı var.

Bu hikayeler gerçektir ve buzdağının sadece görünen kısmıdır. Hayatımızı değiştirme arzumuz ile korkumuz arasındaki mücadeleyi vurgularlar. Ayrıca günlük cesaretin her şeyi dönüştürme gücünü de ortaya çıkarırlar.

Seth Godin bir keresinde şöyle yazmıştı: "Neyin gerekli olduğundan ziyade neyin mümkün olduğunu düşündüğümüzde beynimizin farklı bir kısmı harekete geçer." Duran korkulara odaklanmak yerine cesur olmayı düşündüğümüzde de aynı şeyin doğru olduğuna inanıyorum

ABD. Bu, sorundan ziyade çözüme odaklanmak arasındaki farktır ve bu küçük anahtar zihinsel olarak özgürleştiricidir.

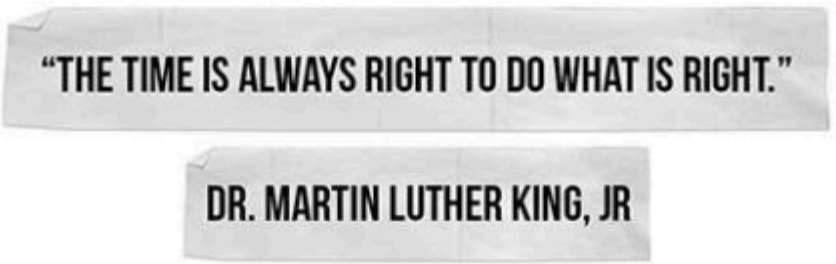
Yataktan kalkma mücadelemi, Patel'in arkadaşını arama mücadelesini, bir satış organizasyonunun daha yüksek bir satış hedefini benimseme mücadelesini ve Alice'in egzersiz yapma mücadelesini günlük cesaret eylemleri olarak çerçevelemenin güçlü bir yanı var.

Sonuçta, cesaret sadece bir itmedir. Kendinizi zorladığınızda dünyayı, yasaları değiştiremeyebilirsiniz veya sivil haklar hareketini ateşleyemeyebilirsiniz ama aynı derecede önemli bir şeyi değiştireceğinizi garanti edebilirim - kendinizi değiştireceksiniz.

Sadece bir SİZ varsınız. Ve asla bir başkası olmayacak. Bu senin gücün.

ALTINCI BÖLÜM

NE IÇIN BEKLIYORSUN?

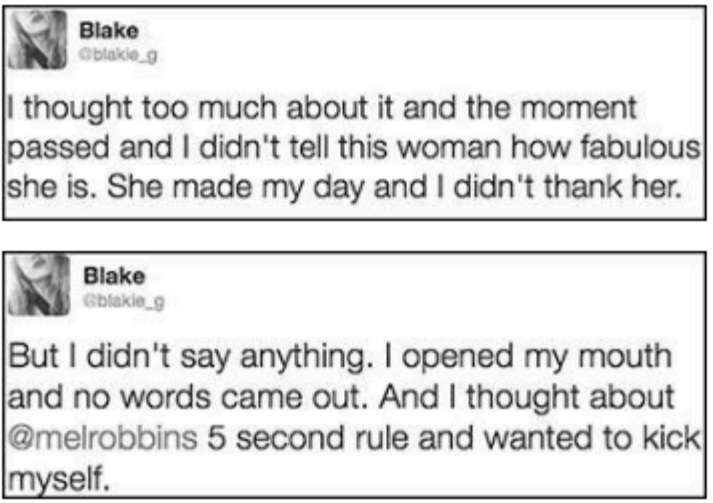


Tom, Chicago şehir merkezindeki Hyatt Regency Hotel'in içindeki Stetson'sSteakhouse'da meslektaşlarıyla birlikte yeni bir işi kutluyor. Bu yılki kotasını eziyor ve bugünkü galibiyet, yönettiği bölgeyi liderlik tablosunda öne çıkaracak. Dört ay önce, karısı taşındıktan sonra kendini bir finansal teknoloji şirketindeki işine verdi. Ashe'in kişisel hayatının parçalarını toplamaya çalışması hoş bir dikkat dağıtıcı oldu. Bir tur daha sipariş etmek için barmene döner ve işte o zaman onu görür.

Barın hemen karşısında duruyor, arkadaşlarıyla gülüyor. Onda bir şeyler var. Parmağını tam olarak koyamıyor. Yanına gidip onunla konuşmayı düşünüyor ama tereddüt ediyor. Kendini ortaya koymak için çok erken olup olmadığını merak etmeye başlar. Kararsız hissetmeye başlar: Bu kadar ateşli bir kadın iki çocuklu bir erkeği tercih eder mi?

Tom'un vermesi gereken bir karar var ve bunu önümüzdeki beş saniye içinde yapacak.

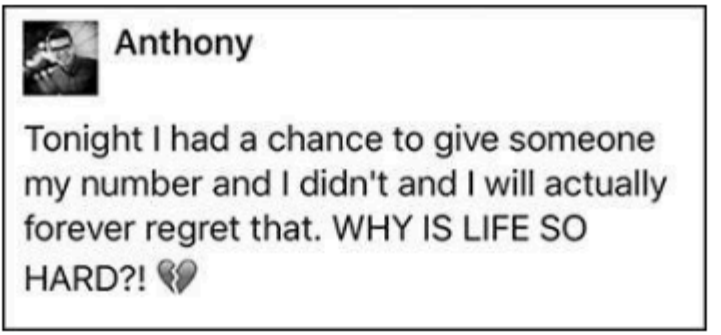
Bir barda yürümeye başlamak için gereken süre içinde Tom hayatını yeniden inşa etmeye başlayabilir. Bir toplantıda elinizi kaldırmak için geçen sürede, işte nasıl algılandığınızı değiştirebilirsiniz. Ağzınızı açmak ve birine iltifat etmek için geçen sürede, birinin gününü aydınlatabilirsiniz. Ve eğer yapmazsan, Blake'in yaptığı gibi o an geçecek ve şimdi "kendimi tekmelemek" istiyor.



Kendinizi geride tutmak için hangi nedeni kullanırsanız kullanın, yanılıyorsunuz. Sessiz kalmak daha güvenli değil. Barışı korumak daha iyi değil. Denemek boşuna değil. Riskli değil. Yanılıyorsun. Tüm bahaneleriniz ve nedenleriniz yanlış. için "doğru zaman" yoktur.hayatınızı iyileştirin. Hareket ettiğiniz anda gücünüzü keşfedeceksiniz. GERÇEK sizi masaya getirmenin yolu budur - gerçek sizi kafanızdan çıkarıp dünyaya iterek. Ve bunu yapmak için en iyi zaman, kalbinizin size hareket etmenizi söylediği zamandır.

Hayatımızın büyük bir kısmını konuşmak, zam istemek, konuyu gündeme getirmek veya bir şeyler başlatmak için doğru zamanı bekleyerek harcıyoruz. Bana bunu hatırlatıyor

ünlü Wayne Gretzky sözü: "Yapmadığınız çekimlerin %100'ünü kaçırırsınız." Olay şu: Yaptığınız çekimlerden asla pişman olmazsınız ama kendinizi tuttuğunuz için her zaman pişman olursunuz. Anthony bunu zor yoldan fark etti:



Hayat zaten zor, ancak korkularımızı dinlediğimizde onu çok daha zorlaştırıyoruz, kendimizi beklemeye ikna ediyoruz ve en büyük benliğimizi geride tutuyoruz. Hepimiz yapıyoruz. Ve sadece barlarda değil. İşte, evde ve ilişkilerimizde kendimizi geride tutuyoruz.

Soru şu ki, bunu neden yapıyoruz? Cevap acımasız. Buna reddedilme korkusu, başarısızlık korkusu veya kötü görünme korkusu diyebilirsiniz. Gerçek şu ki, saklanıyoruzçünkü denemekten bile korkuyoruz.

Birkaç ay önce kızım Kendall ile bu bekleme oyununun hayalleriniz için ne kadar ölümcül olabileceğini gösteren bir konuşma yaptım. Size biraz bilgi vermek gerekirsearka plan, Kendall on beş yaşında ve çok yetenekli bir şarkıcı. Uyandığı andan yattığı ana kadar şarkı söylüyor.

Geçenlerde akıl hocalarından biri ona New York'ta bir müzikalin yönetmenleriyle seçmelere katılmasını tavsiye etti. Çocukları LesMisérables, Mary Poppins ve Matilda ile turneye çıkarmıştı. Kendall'ın bir rol alma şansının çok yüksek olduğunu düşünüyordu.

Konu gündeme geldiği anda "seçmelere katılmak istediğini" söyledi ancak akıl hocasına bu konuda asla cevap yazmadı. Ona neden beklediğini sordum. Düşüncelerinin ve duygularının onu nasıl tuzağa düşürdüğünü duymak büyüleyici ve yürek parçalayıcıydı. İşin garibi, seçmelerin kendisinden korkmuyordu. En azından düşündüğünde. Seçmelerden sonra olabilecek her şey buydu.

Denemek istemediğini söyledi çünkü, "Ya başaramazsam anne? Ya düşündüğüm kadar iyi değilsem? Seçmelere katılmazsam, en azından kendime harika olduğumu söyleyebilirim - istediğimi elde edemeyecek kadar tembelim."

Şimdi bir yere varıyorduk. Emme, yeterince iyi olmama, kaybeden gibi hissetme korkusu - hiçbirimiz bu gerçekle yüzleşmek istemiyoruz. Bu yüzden veba gibi ondan kaçınırız. Aslında bunu egzersizle yapıyorum. Bundan kaçındığım sürece iyi durumdaymışım gibi davranabilirim. Spor salonuna gittiğim anda gerçeklerle yüzleşmek zorundayım. Ve gerçek şu ki, koşu bandında koştuktan sonraki iki dakika içinde tuvalete gitmem gerekiyor ve nefesim kesiliyor. Hiç de iyi durumda değilim. Yapacak çok işim var. Bu yüzden zorluklardan kaçınırız - egolarımızı korumak için, istediğimizi elde etme olasılığını ortadan kaldırmak anlamına gelse bile.

Kendall'ın yeterince iyi olmadığına dair korkusu hakkında konuşmasını dinledim ve sonra ona basit bir soru sordum:

"Ya Yanılıyorsan?"

Bu güçlü bir soru ve biz bunu yeterince sormuyoruz. Ya yanılıyorsan? Ya seçmelere katılırsanız ve gerçekten herkesin söylediği kadar iyiyseniz? Ya fikriniz gerçekten bir sonraki milyon dolarlık işse? Ya bu yıl sadece kotanızı doldurmakla kalmaz, aynı zamanda gerçekten aşarsanız? Ya bekar olmak sandığınız kadar korkutucu değilse ve gerçek ruh eşinizin size çarpmasına sadece birkaç gün kaldıysa? Endişelerinizin sizi işi yapmaktan, aşk hayatına sahip olmaktan ve en büyük benliğiniz olmaktan alıkoymasına gerçekten izin verecek misiniz? Yapmasan iyi olur.

Ve berbat olsanız bile, kendinize söyleyebileceğiniz başka bir şey daha var:

Ne olmuş yani!?

Peki ya berbatsan? En azından denedin. Bana kalırsa, rolü almak önemsiz. Tıpkı Tom'un barda gördüğü kadının alakasız olması gibi. Alakalı tek şey sensin. Güç içinizdedir. Bu güce erişmenin tek yolu, kendinizi denemeye zorlamaktır. En iyi kişi seçmelere gelir, bardaki kıza veya erkeğe doğru yürür ve iş yerinde elini ve sesini kaldırır.

Bir şey hakkında endişelenmeye başlamaktan asla kendinizi alıkoyamayacaksınız. Ancak bu endişelerin sizi zihninizin kontrolünü ele geçiren bir endişeler geçit törenine sürüklemesine izin vermekten kendinizi alıkoyabilirsiniz. Kendinizi savunabilir ve güçlendirici bir şey hakkında düşünmeye zorlayabilirsiniz. Şimdiki ana geri adım atarsınız ve istediğiniz şeyin peşinden gidersiniz. Ve bunu beş saniyede yapabilirsiniz.

Hepimiz dahil olmayı düşünmekten ama yapmamaktan suçluyuz. Hepimiz "doğru zamanı" bekliyoruz. Bu tam bir aptallık. Yakın zamanda yapılan bir ankette, profesyonel hizmet çalışanlarının %85'i patronlarından kritik geri bildirimleri sakladıklarını itiraf etti. Neden? Cevabı zaten biliyorsunuz - "doğru zamanı" bekliyorlar. Aynı şey çocuklarınız, eşiniz, arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız için de geçerlidir.

Tüm insanlar bu şekilde kablolanmıştır. Adam Grant'in inanılmaz kitabı Originals: How Non-ConformistsMove the World'ün en anlayışlı ve aydınlatıcı yönlerinden biri, en büyük kahramanlarımızdan bazılarının şu basit açıdan nasıl tıpkı bizim gibi olduğunu anlatmasıdır: tereddüt ettiler, kendilerinden şüphe ettiler ve kendilerini hazır hissetmedikleri için neredeyse hayatlarının fırsatlarını kaçırdılar. En çok hayran olduğumuz insanların tıpkı sizin ve benim gibi korkularının, mazeretlerinin ve duygularının üstesinden gelmeye ihtiyaç duyduklarını bilmek beni güven verici buluyor.

Roma'daki Sistine Şapeli'ni resmeden sanatçı Michelangelo'yu tanıyor musunuz? Bilmediğiniz bir arka plan hikayesi var. Grant'e göre, Papa 1506'da Michelangelo'dan Sistine Şapeli'ni boyamasını istediğinde, Michelangelo kendinden o kadar bunalmış hissetti ki, sadece beklemek istemedi, aynı zamanda Floransa'ya kaçtı ve saklandı. Papa, Michelangelo'yu takip etmek ve onu boyamayı kabul ettirmek için iki yıl boyunca onu rahatsız etmek zorunda kaldı.

Başka bir tane duymak ister misin? Apple ile ilgili birine ne dersiniz? 1977'de bir yatırımcı Steve Jobs ve Steve Wozniak'a Apple'ı kurmaları için fon teklif ettiğinde Wozniak o kadar korktu ve kararsız hissetti ki işini bırakmadan önce "bir süre beklemek" istedi. Kendini hazır hissetmiyordu. "Jobs, birden fazla arkadaşı ve kendi ebeveynleri" tarafından sıçrama yapmaya itildi.

Son bölümdeki Dr. Martin Luther King Jr.'ın Montgomery İyileştirme Derneği'ne liderlik etme adaylığını "iyice düşünseydi" reddedeceğini itiraf etmesiyle ilgili hikayeleri hatırlıyor musunuz? Ya da Rosa Parks'ın itirafı"bunu yapacak kişinin kendisi olacağını" hiç düşünmediğini? O anda ikisi de durup düşünmedi. Kendilerini hazır hissetmek için beklemediler. Hepimizin yapması gereken şey bu. Hepimiz büyüklük yeteneğine sahibiz. Buna inanıyorum. Duygularımız ve korkularımızdırbizi şimdi doğru zaman olmadığına ikna edin ve bizi büyüklüğe ulaşmaktan alıkoyun.

Grant daha sonra kitabında kalbimi ağırlaştıran şu satırı yazıyor: "Kaç tane Wozniak, Michelangelo ve Kral'ın orijinal fikirlerini asla takip etmediklerini, duyurmadıklarını veya tanıtmadıklarını ancak hayal edebiliyoruz çünkü onlar ilgi odağı haline getirilmediler veya fırlatılmadılar." Kendinize sormanız gereken soru şudur:

Ne için bekliyorsun?

Birinin size sormasını, sizi sürüklemesini, seçmesini veya sizi ilgi odağı haline getirmesini mi bekliyorsunuz yoksa kendinizi zorlamak için cesaret bulmaya istekli misiniz? Sen

Hazır hissetmeyi mi bekliyorsunuz? Doğru zamanı bekliyorum. Güven kazanmayı bekliyorum. Öyle hissetmeyi bekliyorum. Değerli hissetmeyi bekliyorum. Daha fazla deneyime sahip olana kadar beklemek.

Bazen bir dahaki sefere, ikinci bir şans ya da mola yoktur. Beklemeyi bırak. Ya şimdi ya da asla. Beklediğinizde, ertelemiyorsunuz. Daha tehlikeli bir şey yapıyorsun. Kendinizi kasıtlı olarak "şimdi zamanı değil" diye ikna ediyorsunuz. Aktif olarak hayallerinize karşı çalışıyorsunuz.

Paula, harika bir iş fırsatına "asla hak kazanamayacağına" kendini ikna edebilirdi. Çok yanılıyor olurdu.

> Hak kazanacağımı hiç düşünmediğim bir işe başvurdum çünkü "neden denemiyorsunuz?" diye düşündüm. Eksikliklerime odaklanmadım ama niteliklerimi vurguladım ve işi aldım. Daha önce 5 saniye sonra unuturdum ve bu arada denemedim bile ;–)
>
> –Paula

Paula, eksikliklerine odaklanmak yerine "niteliklerini vurgulayarak" korkularını aşmayı ve işi almayı başardı.

Kendinizi yargılamaktan, reddedilmekten veya birini üzmekten koruduğunuzu düşünebilirsiniz, ancak bahaneler uydurduğunuzda ve kendinizi beklemeye ikna ettiğinizde, hayallerinizi gerçekleştirme yeteneğinizi sınırlamış olursunuz. Hayatımda doğru zamanı bekleyerek, emin olana kadar bekleyerek, işimin mükemmel olduğunu düşünene kadar ya da canım isteyene kadar bekleyerek ne kadar zaman harcadığıma hayret ediyorum.

Kızım gibi berbat olduğunu öğrenmekten korkabilirsin. Size gerçekten berbat olan şeyin ne olduğunu söyleyeyim: daha yaşlı olmak ve bunu hiç yapmadığınız için pişmanlık duymak. 30 yaşında olmak ve arkadaşlarınızın ne düşündüğünden korkmanıza izin verdiğinizi fark etmek, sizi gençken kendinizi gerçekten ortaya koymaktan alıkoyuyor. Bu arada, artık hiç konuşmadığınız arkadaşlar. 56 yaşında olmak ve on yıl önce boşanmanız gerektiğini fark etmek. 45 yaşında olmak ve iş yerinde şimdi fark ettiğiniz bir projeyi üstlenme cesaretine sahip olmayı dilemek, işinizin gidişatını değiştirirdi

kariyer. Ya da üniversite derslerinde oturup anne babanızı memnun etmek için bir derece kazanmak, kalbinizde hayatınızda başka bir şey yapmak istediğinizi bilmek.

Doğru zaman yok. Sadece şu anda var. Bir hayatın var. İşte bu. Ve yeniden başlamayacak. Bundan en iyi şekilde yararlanmak için kendinizi zorlamak size kalmış ve bunu yapmanın tam zamanı.

Fikirlerinizi Takip Ederek Doğrularsınız

Birçoğunuzdan yaratıcı bir fikir veya ürün konsepti olan ve başka birinin bunu doğrulamasını beklediğini duymak yürek parçalayıcı. Bu çok üzücü çünkü onaylanmayı beklemek hayallerinizin ölümü olacak. Bir şov veya kitap için bir fikriniz varsa ve bir TV ağında veya bir yayınevinde bir yöneticinin sizi seçmesini bekliyorsanız, kaybedersiniz. Bu, Tom'un barda ruh eşinin ona doğru yürüyüp onu almasını umması gibi. Ya da uyanıp yataktan kalkmak için motive olana kadar bekliyorum. Hazır olana kadar beklemek bunu gerçekleştirmez. Dünya bu şekilde çalışmıyor.

Dünya, beklemeyi bırakıp başlayacak kadar cesur olanları ödüllendiriyor. Televizyonda olmayı hayal ediyorsanız, sizi keşfetmesini umduğunuz TV yöneticisinin aslında şu anda YouTube'da beklemeyen birini aradığını ilk elden deneyimlerime dayanarak söyleyebilirim. Kendini ve fikirlerini başlatma, yaratma ve ortaya koyma cesaretine sahip olan kişi kazanacak olan kişidir.

Yazmak istediğiniz bir roman fikri ile gişe rekorları kıran Grinin Elli Tonu üçlemesini (Dünya gezegenindeki hemen hemen her kadın tarafından yutulan ve dört günde bir milyon kopya satan) yazan İngiliz yazar E.L. James arasındaki tek fark, izin, doğru zaman ya da kendini hazır hissetmeyi beklememiş olmasıdır. Bir kitap anlaşması yapana kadar beklemedi. Aslında, Alacakaranlık temalı bir blogda erotik yazmaya başladı! Küçük yollardan başlama cesaretini buldu ve bir kitap yazacak özgüveni kazanana kadar kendini tekrar tekrar ortaya koydu. Ve

Grinin Elli Tonu o kitaptı. Boş zamanlarında yazan çalışan bir anne tarafından kendi kendine yayınlandı. Evet.

Bu arada, Grammy ödüllü müzisyen Ed Sheeran da böyle keşfedildi. 15 yaşındaydı ve İngiltere'de bir parkta izinsiz ve kimsenin fark edeceğine dair hiçbir garanti olmadan şarkı çalıyordu. İşte böyle yaparsın. Konfor alanınızdan çıkmak için kendinizi zorluyorsunuz ve başlıyorsunuz. Başka yolu yok. "Doğru zamanı" beklemeyi bırakırsınız ve başlarsınız. ÖdüllüBroad City, hit şovunu Comedy Central'a bu şekilde getirdi. Cesaretle hareket ettiler ve iPhone'da 3 dakikalık klipler çekip YouTube'da yayınlamaya başladılar.

Ve Tyler Oakley'den makyaj eğitimi fenomeni Michelle Phan'a, "My Drunk Kitchen" sunucusu Hannah Hart'a ve Minecraft anlatıcısı "Stampy Cat"e kadar her bir YouTube yıldızı size, kendilerine hazır hissedene kadar beklemelerini söyleselerdi ya da bir sponsorları olana kadar, hayallerindeki hayatı yaratmak ve bankaya kadar gülmek yerine hala sıkıcı bir hayat yaşıyor olacaklarını söyleyecektir.

Beklemek, düşünmek ve "neredeyse yapmak" sayılmaz. Kyra'nın açıkladığı gibi, herhangi bir şeyi değiştirmek için aslında yapmanız gerekir. #AlmostDoesntCount


Kyra

5,4,3,2,1 Go! I almost didn't go to the "block party" my complex held last night because I was exhausted after work... I almost decided not to donate blood at the truck they had there... I almost didn't make the exposure to the nice nurse I met who was also donating, I almost didn't run back to my apartment to get my third party tools to give to her before I left. I almost didn't follow up with her this morning and when she invited me over to go talk to her and her girlfriends about it? I almost didn't go because I was still in my PJ's, had no expert lined up and felt unprepared... But I did and now? I will be entering 2 new PC's tonight and 2 tomorrow and I'm officially NLC qualified for September and am now half way through October! The moral of the story is #almostdoesntcount #justdoit

Hayallerini gerçekleştiren insanlarla gerçekleştirmeyenler arasındaki fark tek bir şeydir: başlama cesareti ve devam etme disiplini.

Kural oyunun kurallarını değiştiriyor çünkü 5- 4- 3- 2- 1 sizi kafanızdan çıkıp başlamaya zorluyor ve 5- 4- 3- 2- 1 devam etmenize yardımcı olacak.

Bu da bizi Chicago'daki Hyatt Regency'deki barda Tom'a geri getiriyor. Kuyu... Buduruma göre değişir. Tom adına kararı kimin verdiğine bağlı. Kararı veren Tom'un kalbi mi yoksa kafası mı olacak? Kazanan Tom'un hayalleri mi olacak yoksa korkuları mı olacak? Rosa Parks, bunun gibi anlar için harika tavsiyeler veriyor: Tom'un "yapılması gerekeni" yapması gerekiyor. Tom ne yapılması gerektiğini yüreğinde biliyor. Yeniden yaşamaya başlaması gerekiyor.

Beklemek yardımcı olmaz. Beklemek durumu daha da kötüleştirecektir. Korku ve belirsizlikle oturduğunuzda zihniniz onu genişletir; Buna "spot ışığı etkisi" denir ve beyninizin sizi "güvende" tutmak için oynadığı birçok numaradan biridir.

Tom'un hissettiği korku gerçektir. Belirsizlik korkutucu. Kendinden şüphe duymak sakatlayıcı olabilir. Kimse reddedilmek ya da aptal gibi hissetmek istemez. Kimse "berbat" olduklarını öğrenmek istemez.

Bu nedenle, bir ağ oluşturma toplantısına, partiye, röportaja, kafeteryaya girmeden veya çekici bulduğunuz birine doğru yürümeye başlamadan hemen önceki an, göz korkutucu gelebilir. Tüm olasılıklar yerine neyin yanlış gidebileceğini veya kimsenin bizi karşılamamasının ne kadar garip olacağını düşünürüz.

Ancak Tom'un istediği şey güvenlik değil. Tom hayatını yeniden inşa etmek ve aşkı yeniden bulmak istiyor ve bu cesaret gerektirecek. Barın diğer tarafına ilk adımı atmak ne kadar korkutucu olsa da Tom, hayattaki tüm sihrin, merakın ve neşenin gerçekleştiği anda gerçekleştiğini keşfetmek üzeredir.

Belirsiz hissedebilir ve hazır olabilirsiniz. Korkabilir ve yine de yapabilirsiniz. Reddedilmekten korkabilir ve yine de bunun için gidebilirsiniz.

Beş Saniyelik Cesaret Her Şeyi Değiştirir

Tom kendi kendine saymaya başlar, "5- 4- 3-..." ve 2'ye geldiğinde odanın içinde yürümeye başlar. Ona ne söyleyeceği hakkında hiçbir fikri yok. Kalbi hızla çarpıyor ama uzun zamandır ilk kez uyuşmuyor, yaşadığını hissediyor. Ona yaklaştıkça kalbi daha da hızla çarpıyor. Tam ona ulaştığı anda arkasını dönüyor. Bundan sonra ne olacak... alakasız.

Ne olduğu önemli değil çünkü ya onun ruh eşi olur ya da olmaz. Hikayenin sonu alakasız - önemli olan tek şey hikayenin başlangıcı, Tom'un yeniden yaşamaya başlamayı seçmiş olması. İşte böyle kalbinin sesini dinlersin. İster yeniden çıkmaya başlıyor olun, ister bir şirket kuruyor olun, ister bir YouTube kanalı açıyor olun, başlama cesaretini bulmalısınız.

Tom'un "kızı yakaladığına" dair bir güvenceyi nasıl umutsuzca istediğimize dikkat edin. Harika bir film konusu oluşturuyor ama mesele "kızı elde etmek" değil. Hayat bir NicholasSparks romanı değil. Hayat cesur ve zordur ve sonra birdenbire parlak ve şaşırtıcı olur. Ayrıca kız nişanlanabilirdi. Eşcinsel olabilir. Gerçek bir orospu olabilir. Harika olsa ve sonunda çılgınca ateşli seks yapsalar ya da evlenmeye devam etseler bile, hikayedeki gücün kaynağı "kız" değildir. Tom öyle.

Hayatınızdaki hazine içinizde gömülüdür. Başkasının içinde değil. Tom onun hayatındaki gücün kaynağıdır ve siz de kendi hayatınızdaki gücün kaynağısınız. İçgüdülerinizi dinlediğinizde ve 5- 4- 3- 2- 1 onları onurlandırmak için kendinizi zorladığınızda bu gücün kilidini açarsınız. "İçsel gerçek benliğinizi" keşfettiğinizde, bu "en önemli armağan" olacaktır.



Melody Fowler I have used the 5 sec rule everyday (multiple times) since Dallas! It has helped me clear out negative thoughts, it has helped me reach out to people and start conversations I might not initiate otherwise, it has brought my inner true self out loud! And that to me has been the most important gift of all, to be me and show my daughter how to do it too!
Thank you Mel!

Jean-Baptiste de bunu gördü. Bana "kimsenin gelip yaşamak istediğim hayatı yaşamamı sağlamayacağını ve harekete geçmenin dünyada kendi alanımı yaratmanın tek yolu olduğunu" fark ettiğini yazdı.



Jean-Baptiste

Hello! I just wanted to let you know that i admire the work you do and the ideas you share with world. I'm 19 years old, and watching your ted talk and your other speeches allowed me to realize that nobody was going to come and get me to live the life that i want to live and that taking action is the only way to create my own space into the world. I believe that everybody could bring something new and original to the world we live in. Seriously, you helped. Thank you for that. Keep changing the world one sequin at time.





With love, JB.

Tıpkı Jean-Baptiste'in dediği gibi, ben de "herkesin içinde yaşadığımız dünyaya yeni ve orijinal bir şeyler getirebileceğine inanıyorum." Her birimizin içinde muazzam büyüklük potansiyeli var.

Gücünüzü harekete geçirmenin yolu, kendinizi ileriye taşımak için her gün ihtiyacınız olan cesareti bulmaktır. İçgüdülerinizi dinlediğinizde ("kalk ve günle yüzleş Mel", "kendine gel ve yürümeye başla Tom", "yeğenlerine iyi bak Catherine", "koltuğundan vazgeçme Rosa")—ne yapman gerektiği açıktır.

Kalbinizin içindekini takip ettiğinizde tartışma olmaz. Kafanızdaki gevezeliği susturacak tek şey, hareket etme kararıdır. Kitabın başında da söylediğim gibi, gerçekten tamamen farklı bir hayattan sadece bir karar uzaktasınız.

Hepimiz belirsizlikten o kadar korkuyoruz ki, denemeden önce bir garanti istiyoruz. Risk alırsak "kızı da yakalayacağımıza" dair kanıt istiyoruz. Tom kızı alsa bile, bu senin alacağının kanıtı değil. "Kızı elde etmek" ya da "erkeği" bu konuda bir sayı oyunudur. Herhangi bir oyunu oynamak için başlamalısınız. Kazanmak için devam etmeniz gerekecek. Hayallerinizi gerçekleştirmek istiyorsanız, uzun oyuna hazır olun.

Hayat tek seferlik bir anlaşma değildir. İstediğin şey için çalışmalısın. Angry Birds oyununu biliyor musunuz? Oyunu yaratan marka Rovio, Angry Birds'ü geliştirmeden önce 51 başarısız oyun piyasaya sürdü. Yenilmezler yıldızı Mark Ruffalo'ya ne dersiniz? İlk rolünü üstlenmeden önce kaç seçmeye katıldığını biliyor musunuz? Neredeyse 600! Babe Ruth bile 1,330 kez vurdu. En sevdiğim elektrikli süpürge bir Dyson. Ve kiri emmenin neden berbat olmadığına şaşmamalı. James Dyson 5.127 prototip yarattı! Ne? Ve bu sonuncusu aklınızı başınızdan alacak. Picasso yaşamı boyunca 100'e yakın başyapıt yarattı. Ancak çoğu insanın bilmediği şey, toplamda 50.000'den fazla sanat eseri yarattığıdır.

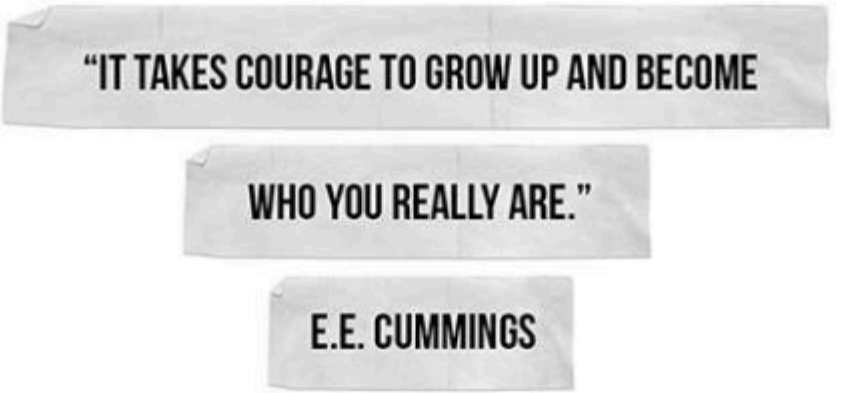
Son numarayı gördünüz mü? 50.000. Bu günde iki sanat eseri demek. Başarı bir sayı oyunudur. Ve kendinize beklemenizi söylemeye devam ederseniz kazanamazsınız. Cesareti ne kadar sık seçerseniz, başarılı olma olasılığınız o kadar artar.

Kendinizi 5- 4- 3- 2- 1 ileriye doğru ittiğinizde, hayatınızdaki sihri keşfedeceksiniz ve kendinizi dünyaya, fırsatlara ve olasılıklara açacaksınız. İstediğiniz kızı, rolü veya yanıtı alamayabilirsiniz ama mesele bu değil. Sonunda, çok daha havalı bir şey elde edeceksiniz - içinizdeki gücü keşfedeceksiniz.

Bekleyin. Bir düşüneyim.

YEDİNCİ BÖLÜM

ASLA BÖYLE HİSSETMEYECEKSİNİZ



Plano, Teksas'ta sıcak bir öğleden sonra ve Christine adında bir kadın iş yerinde bir toplantıda oturuyor. Patronu, büyük bir danışmanlık işinin kapatılmasına yardımcı olacak fikirleri tartışmak için toplantıyı düzenledi. İki şirkete kaldı ve karar önümüzdeki hafta verilecek. Christine dinliyor ve not alırken aniden aklına alışılmışın dışında bir fikir geliyor:

> Özel bir Snapchat coğrafi filtresi oluşturup bunu potansiyel müşterinin ofis binasına etiketlersek ne olur... Snapchat kullanan binadaki herkes bunu görecek ve bu, şirketimiz hakkında heyecan yaratacak.

Zihni yapabilecekleri her türlü harika şeyle yarışmaya başlar. Meslektaşları arasındaki konuşma sona eriyor ve İş Geliştirmeden Sorumlu Başkan Yardımcısı, "Bunlar harika öneriler, başka kimse var mı?" diyor.

Christine'in vermesi gereken bir karar var ve bunu önümüzdeki beş saniye içinde yapacak

Sohbete atlaması gerektiğini biliyor ama önce düşünmek için duruyor. Bu kulağa çılgınca mı gelecek? Başka hiç kimse bu tür bir şeyin yakınından bile geçmedi. Sandalyesinde kıpırdanıyor. Kimsenin Snapchat'ten bahsetmemesinin bir nedeni var mı? Şimdi bu fikri paylaşması gerekip gerekmediğini sorguluyor.

Önümüzdeki beş saniye içinde Christine ya hiçbir şey söylememeye karar verecek, bu iş yerinde bir alışkanlık haline gelen bir kalıptır ya da konuşma cesaretini bulacaktır. Artı, Christine'in bir hedefi var. Kariyerinde ilerlemek istiyor ve yönetici varlığını geliştirmezse daha üst düzey roller için "geçileceğinden" endişe ediyor. Ne yapması gerektiğini bulmak için çok zaman harcıyor ve bana yazdı çünkü bunu kendi kendine yapma yeteneğiyle mücadele ediyordu. Kendine olan güveni hızla düşüyor.

Lean In, Tribes, Daring Greatly ve TheConfidence Code gibi harika kitapları yutmuştu. Kadın konferanslarına katıldı, akıl hocasını dikkatle dinledi ve evde aynasında güçlü pozlar verdi. Tüm bu araştırma ve okumalar sayesinde Christine ne yapması gerektiğini biliyor (stratejik fikirleri paylaşmak, proaktif olmak, eğilmek, daha görünür olmak ve onu zorlayan projeler için gönüllü olmak) ve bunları neden yapması gerektiğini biliyor.

Muhtemelen Christine'in şansı varken neden sadece konuşmadığını merak ediyorsunuzdur. Harika bir soru.

Cevap basit: Duygularıyla olan savaşını kaybediyor. Christine konuşmakta zorlanmıyor. Kendinden şüphe duymakla mücadele ediyor. Elbette Christine bir toplantıda nasıl konuşulacağını biliyor. Nasıl yapacağını bilmediği şey, onu durduran duyguları yenmektir.

Sorunlarınızı çözeceğini ve hayatınızı iyileştireceğini bildiğiniz şeyleri kendinize yaptırmanın neden bu kadar zor olduğunu merak ettiyseniz, cevap basit. Bu senin duyguların. Hiçbirimiz bunun farkında değiliz, ancak neredeyse her kararı mantığımızla, kalbimizle değil, hedeflerimize veya hayallerimize göre değil, duygularımızla veriyoruz.

Ve o andaki duygularımız neredeyse hiçbir zaman bizim için en iyi olanla uyumlu değildir. Örnek olarak Christine'i ele alalım. Kendisi için en iyisinin ne olduğunu biliyor: konuşmak. Ancak şu anda duyguları kendisini ikinci kez tahmin etmesine neden oluyor. Çalışma sonrasıçalışma kalbimizde uzun vadede bizi daha iyi yapacağını bildiğimiz şeyleri yapmak yerine şu anda iyi hissettiren veya daha kolay hissettiren şeyleri tercih ettiğimizi gösteriyor.

Sorunun duygularınız olduğunu anladığınız an, artık onları yenme yeteneğine sahipsiniz. Plano, Teksas'taki o toplantıda Christine'in duygularının ne kadar hızlı yükseldiğine bakın. Beş saniyeden kısa bir süre içinde kendinden şüphe duyma zihnini doldurmaya başladı. Hepimizin başına gelir. Ve bir karar verme şeklinizde duyguların oynadığı rolü anladığınızda, onları yenebileceksiniz. İşte bilmeniz gerekenler:

Nasıl Hissettiğinize Göre Kararlar Verirsiniz

Karar verirken mantığımızı kullandığımızı veya hedeflerimizi göz önünde bulundurduğumuzu düşünmeyi severiz, ancak durum böyle değil. Sinirbilimci Antonio Damasio'ya göre, zamanın %95'inde bizim adımıza karar veren duygularımızdır. Düşünmeden önce hissedersin. Harekete geçmeden önce hissedersiniz. Damasio'nun dediği gibi, insanlar "hisseden düşünen makineler" değil, "düşünen hisseden makinelerdir". Ve sonuçta nasıl hissettiğinize bağlı olarak bu şekilde karar verirsiniz.

Damasio, beyinlerinde hasar olan ve hiçbir duygu hissedemeyen insanları inceledi ve büyüleyici bir şey keşfetti - araştırma deneklerinin hiçbiri bir karar veremedi. Ne yapmaları gerektiğini mantıklı bir şekilde tanımlayabilirler

ve seçimin artıları ve eksileri, ama aslında bir seçim yapamadılar. "Ne yemek istiyorum?" gibi en basit kararlar felç ediciydi.

Damasio'nun keşfettiği şeyi anlamanız çok önemli. Ne zaman bir karar vermemiz gerekse, bilinçaltımızda seçimlerimizin tüm artılarını ve eksilerini hesaplarız ve ardından nasıl hissettiğimize bağlı olarak içgüdüsel bir karar veririz. Bu bir nanosaniyede gerçekleşir. Bu yüzden hiçbirimiz bunu yakalayamıyoruz.

Örneğin, kendinize "Ne yemek istiyorum?" sorusunu sorduğunuzda, aslında kendinize "Ne yemek istiyorum?" diye soruyorsunuz. Benzer şekilde, "Kalkmalı mıyım?" diye sormuyordum. Bilinçaltımda "Kalkmak istiyor muyum?" diye soruyordum. Tom, "Ona doğru yürümek istiyor muyum?" diye soruyordu. Bilinçaltında "Ona doğru yürümek istiyor muyum?" diye soruyordu. Christine de iş yerinde aynı şeyi yapıyordu. "Fikrimi paylaşmalı mıyım?" diye sormuyordu. Bilinçaltında, "Fikrimi paylaşmak istiyor muyum?" diye soruyordu.

Büyük fark. Bu da değişimin neden zor olduğunu açıklıyor. Mantıksal olarakne yapmamız gerektiğini biliyoruz, ancak bunu yapmakla ilgili duygularımız bizim adımıza kararımızı veriyor. Duygularınız siz daha ne olduğunu anlamadan kararı verecek. O anda nasıl hissettiğiniz, hedefleriniz ve hayallerinizle neredeyse hiçbir zaman uyumlu değildir. Sadece canınız istediğinde hareket ederseniz, istediğinizi asla elde edemezsiniz.

Hissettiklerinizi yaptığınız eylemlerden nasıl ayıracağınızı öğrenmelisiniz. #5SecondRule bu konuda dikkate değer bir araçtır.

Kendinizi çok yorgun hissettiğiniz an, koşuya değil, 5-4- 3- 2- 1-GO'ya gitmeye karar vereceksiniz ve kendinizi bir koşuya çıkarabilirsiniz.

Masanızdaki yapılacaklar listesine saldırmak istemiyorsanız, yapmayacaksınız, ancak 5- 4- 3-2- 1-GO ve kendinizi üzerinde çalışmaya başlamaya zorlayabilirsiniz.

Kendinizi değerli hissetmiyorsanız, ona gerçekten ne düşündüğünüzü söylememeye karar verirsiniz, ancak 5-4- 3- 2- 1-GO'yu söylersiniz ve bunu kendinize söyletebilirsiniz.

Duygularınızı eylemlerinizden nasıl çözeceğinizi öğrenmezseniz, gerçek potansiyelinizi asla ortaya çıkaramazsınız.

İşte duyguların sizi değişmekten nasıl alıkoyduğu. Nasıl hissettiğinizi düşünmeyi bıraktığınızda, hedefinize doğru ilerlemeyi bırakırsınız. Bir kez tereddüt ettiğinizde, ne yapmanız gerektiğini düşünmeye başlayacak, artıları ve eksileri tartacak, yapmanız gerekenler hakkında ne hissettiğinizi düşünecek ve kendinizi bunu yapmaktan vazgeçireceksiniz.

Bunu daha önce de söyledim, tekrar söyleyeceğim çünkü çok önemli. Bir diyete bağlı kalma, bir iş planı uygulama, bozulan bir evliliği onarma ve hayatınızı yeniden inşa etme, satış hedeflerinize ulaşma veya kötü bir yöneticiyi kazanma yeteneğinizle savaşıyorsunuz - bunu yapmakla ilgili duygularınızla savaşıyorsunuz. Nasıl hissettiğinize rağmen, her şeyi daha iyiye doğru değiştirmek için çalışmayı fazlasıyla yapabilecek kapasitedesiniz.

Nasıl hissettiğini kontrol edemezsin. Ancak nasıl davranacağınızı her zaman seçebilirsiniz. Profesyonel sporcuların nasıl bu kadar çok şey başardığını hiç merak ettiniz mi? Bunun bir kısmı yetenek ve pratiktir, ancak bir diğer önemli unsur da sizin ve benim hayatımızda ihtiyaç duyduğumuz bir beceridir: duygularımızdan ayrılma ve bedenlerimizi ve ağızlarımızı hareket etmeye zorlama yeteneği. Futbol maçı dördüncü çeyreğe girerken kendilerini yorgun hissedebilirler ama yorgun gibi davranmazlar. Duygular yalnızca önerilerdir, en büyük sporcuların ve takımların görmezden geldiği şeylerdir. Değiştirmek için siz de aynısını yapmalısınız. Nasıl hissettiğinizi görmezden gelmelisiniz ve Nike'ın size söyleyeceği gibi, Yine de Yap.

Herkes kendinden şüphe duyma duygularıyla mücadele eder. 11'da 2016 Tony Ödülü kazanan hit Hamilton'ın yaratıcısı Lin-ManuelMiranda'ya sorun. Hamilton'ı yazması altı yılını aldı. Bir sonraki Hamilton'ı yazmayı hayal edebilirsiniz ve pekala hayal edebilirsiniz. Miranda'nın bu şovu yazmasının altı yıl sürdüğünü unutmayın. Ve yolun her adımında kendinden şüphe duyma duygularıyla savaşmak zorunda kaldı.

Geçenlerde bu gönderiyi Twitter sayfasına koydu. Miranda ve eşi Vanessa arasındaki bir konuşmanın gönderisi. Hamilton'ın çıkış yapmasından üç yıl önce

biletleri tükenen kalabalıklar ve 1,000 dolarlık biletler, Miranda hâlâ müzikali yazıyordu ve kendinden şüphe duyma duygularıyla mücadele ediyordu:

> "İstediğim kadar hızlı olmadığında kendimi hırpalamamak ile olmasını beklerken zaman kaybetmemek arasındaki dengeyi bulmakta zorlanıyorum."

Miranda ne yaptı? Kendini zorladı ve yazmaya devam etti. Bu yüzden obunu sayfasında yayınladı: herkese hepimizin aynı olduğunu hatırlatmak için. Hepimiz aynı kendi kendini yenilgiye uğratan duygularla mücadele ediyoruz ve tek çıkış yolu içinden geçmek. Yani, 5- 4- 3- 2-1 emmek ve "Piyanona geri dön."



Karısının da söylediklerini seviyorum: "Herkesin bu sorunu her zaman vardır." O haklı. Hepimiz kendimizden şüphe ediyoruz. Gerçek bu. Yapabileceğiniz en büyük hata, duygularınızın size söylediği yalanlara inanmaktır. Canınız istediğine kadar beklemeyin.5- 4- 3- 2- 1 Piyanonuza geri dönün.

Christine'in karar vermesi gereken Plano, Teksas'taki toplantıya geri dönelim. Geçmişte, kararsız hissettiği anda not defterine bakar, hiçbir şey söylemez ve beş saniye içinde o an sona ererdi. Meslektaşlarından biri benzer bir fikir ortaya atmış olsaydı (meslektaşlarının sıklıkla yaptığı gibi), öğleden sonrayı konuşmadığı için kendini hırpalayarak geçirirdi.

Ama bugün Christine farklı bir şey yapıyor. Yapmak üzere olduğu şeyden korkuyor ve kendi beyni onunla savaşırken beş saniyelik pencerenin kapandığını hissedebiliyor. Kuralı uygularken midesi düğümleniyor.

Kendinden şüphe duymasını susturmak ve beynindeki dişlileri değiştirmek için kafasında sessizce geriye doğru saymaya başlar.

5..4..3..2..1..

Sayma, normal davranış biçimini kesintiye uğratır, onu korkularından uzaklaştırır ve kasıtlı bir eylem anı yaratır. O anda kontrolü ele alarak, düşüncelerini ve eylemlerini yönlendirebilmek için prefrontal korteksi harekete geçirir. Sonra ağzını açar ve "Bir fikrim var" der.

Herkes dönüp ona bakıyor ve Christine orada ölebilecekmiş gibi hissediyor. İlerlemeye devam etmek için kendini zorluyor. Biraz daha dik oturuyor, dirseklerini masanın üzerinde daha geniş kaydırarak biraz daha fazla yer kaplıyor (güç pozunun önerdiği gibi) ve konuşmaya başlıyor: Aklıma şu fikir geldi, tüm bu Y kuşağının istatistiksel olarak Snapchat'i bir platform olarak nasıl kullandığını biliyorsunuz...

Herkes onun fikrini dinledi, birkaç soru sordu ve ardından patronu şöyle dedi: "Teşekkürler Christine. Çok ilginç bir öneri. Başka kimse?" Dışarıda dünyayı sarsacak hiçbir şey olmadı ama içeride hayat değiştiren bir şey oldu. Her zaman işi yenmek istediği kişi, bir rock yıldızı olmak için ihtiyaç duyduğu cesareti keşfetti.

Mesele Christine'in söyledikleri değil. Bu anı güçlü kılan her şeyi söylemiş olması. Bir sosyal medya kampanyası fikrini paylaşmak, bir şirketin pazarlama stratejisinden çok daha önemli bir şeyi değiştirdi. Christine'i değiştirdi. Bu sadece davranışlarını değiştirmekle kalmadı, aynı zamanda kendine bakış açısını da değiştirdi. Hatta zihniyetini bile değiştirdi. Bu şekilde güven inşa edersiniz - her seferinde beş saniyelik bir hareket.

Biraz cesaret bulmak için kendi içinin derinliklerine ulaşmak için Kuralı kullandı. Ve normalde kendini tutacağı halde konuşarak, rastgele bir öğleden sonra Plano, Teksas'taki bir konferans odasında kendi kendine yeterince iyi ve iş yerinde fikirlere katkıda bulunacak kadar akıllı olduğunu kanıtladı.

Küçük ama anıtsal bir adımdı. Ve cesaret gerektiriyordu. Kural, NASIL risk aldığı ve hepimizin işe yaradığını bildiği tavsiyeleri uygulayabildiğidir. Sheryl Sandberg'in ısrar ettiği gibi eğildi, Seth Godinimplores olarak kertenkele beynini alt etti, Grant şampiyonları olarak bir "Orijinal" gibi davrandı ve BrenéBrown'ın bize güç verdiği gibi büyük cesaret gösterdi.

Kuralın anında davranış değişikliği yaratan bir araç olduğunu daha önce söylemiştim. Ve Christine bunu tam olarak böyle kullandı. Siz de bu şekilde kullanacaksınız. Christine kasıtlı davranarak normalde onu durduran duyguları yenmeyi başardı ve kariyerinde daha iddialı hale geldi. Fikirlerini ifade etmek için Kuralı ne kadar çok kullanırsa, kendine o kadar güvenir.

Güven, eylem yoluyla geliştirdiğiniz bir beceridir. Sosyal psikolog TimothyWilson, Aristoteles'e kadar uzanan "iyilik yap, iyi ol" adlı psikolojik bir müdahale hakkında yazıyor. Önermesi, önce insanların davranışlarını değiştirmeye dayanır, bu da yaptıkları şeylere dayanarak nasıl bir insan olduklarına dair öz algılarını değiştirir.

İşte tam da bu yüzden #5SecondRule sizin müttefikinizdir. Hedefleriniz ve taahhütlerinizle uyumlu eylem ve davranış değişikliği için bir araçtır. için bir araç değildir

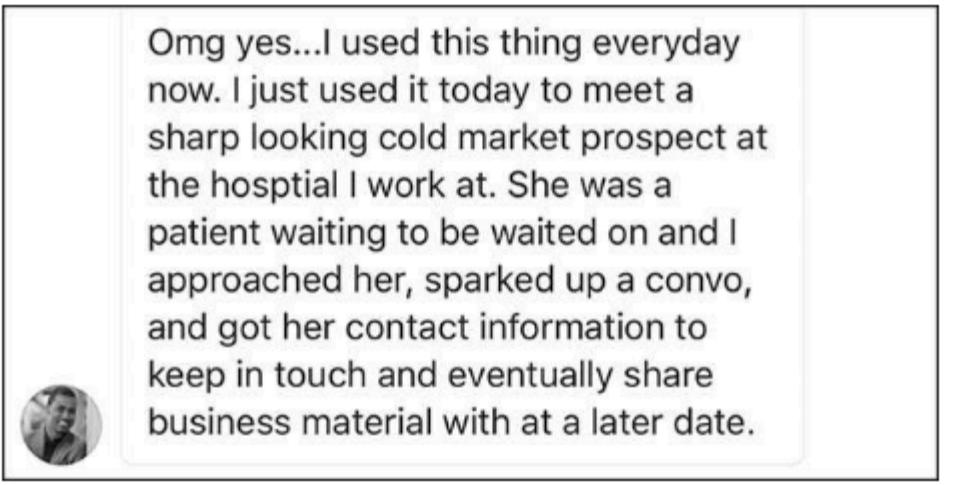
Düşünmek ve günün sonunda, hayatınızı değiştirmek istiyorsanız düşünmekten daha fazlasını yapmanız gerekecek.

Wilson açıkça aynı fikirde. "Zihinlerimiz aptal değil. Zihninize sadece 'Olumlu Düşün' diyemezsiniz. Onu biraz daha dürtmelisin." Dürtmekten daha fazlasını yapmanız gerektiğine inanıyorum. Sizi durduran duyguları aşmalı ve sizi geride tutan alışkanlıkları kırmak için çalışmalısınız. Ve sonra, bu yıkıcı alışkanlıkların her birini cesaret alışkanlığıyla değiştirmeniz gerekir.

Bir sonraki toplantıda Christine'in her gün cesaret göstermesi gerekecek. Söyleyecek bir şeyi olacak ve kendini belirsiz ve rahatsız hissedecek. Fikirlerini paylaşmak üzereyken kendinden şüphe edecek ve sonra tereddüt edecek ve kendini hissedecekdir. Bu itme anı. Değerlerinizin ve hedeflerinizin örtüşeceği, ancak duygularınızın size "HAYIR!" diyeceği bir andır. Christine'in konuşmak için kendini zorlamak #5SecondRuleto kullanması gerekecek.

Kuralı ne kadar çok kullanırsa, toplantılarda sessiz kalma alışkanlığını o kadar hızlı kıracak ve yerine yeni bir alışkanlık koyacaktır: cesaret. Christine gerçek benliğini ne kadar çok ifade edebilir ve içindeki fikirleri ortaya çıkarabilirse, o kadar canlı, bağlantılı ve güçlü hale gelecektir.

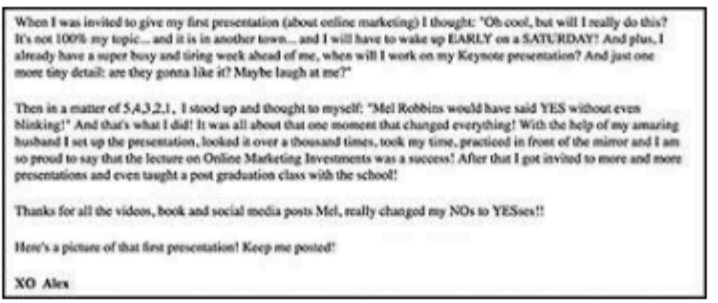
Nate bunun ne kadar güçlendirici bir his olduğunu tam olarak biliyor - sağlıklı yaşam işini büyütmek için kendini zorlamak için #5SecondRule artık her gün" ifadesini kullanıyor:



Kendini "konfor alanımdan çıkmaya" zorlamak, Carol'ın #lifegoals #bucketlist birine ulaşma cesaretini nasıl bulduğudur - profesyonel bir konferansta hemşirelik meslektaşlarına sunum yapmak.



Alexandra iş yerinde bir sunum yapmaya davet edildiğinde kafası bahanelerle doluydu. "5,4,3,2,1 meselesinde" "her şeyi değiştiren bir an" üzerinde hareket etti ve bu ona "mezuniyet sonrası bir ders" öğretme güvenini verdi.


When I was invited to give my first presentation (about online marketing) I thought: "Oh cool, but will I really do this? It's not 100% my topic... and it is in another town... and I will have to wake up EARLY on a SATURDAY! And plus, I already have a super busy and tiring week ahead of me, when will I work on my Keynote presentation? And just one more tiny detail: are they gonna like it? Maybe laugh at me?"

Then in a matter of 5,4,3,2,1, I stood up and thought to myself: "Mel Robbins would have said YES without even blinking!" And that's what I did! It was all about that one moment that changed everything! With the help of my amazing husband I set up the presentation, looked it over a thousand times, took my time, practiced in front of the mirror and I am so proud to say that the lecture on Online Marketing Investments was a success! After that I got invited to more and more presentations and even taught a post graduation class with the school!

Thanks for all the videos, book and social media posts Mel, really changed my NOs to YESses!!

Here's a picture of that first presentation! Keep me posted!

XO Alex

#5SecondRule kullanmanın bu kadar özgürleştirici olmasının nedeni, sadece anı yakalamakla kalmayıp aynı zamanda hayatınızın sahipliğini de almanızdır. "HAYIR'larınızı EVET'ler" olarak değiştiriyorsunuz. Jim'in dediği gibi, "gücünü asla küçümsemeyin" - Kuralı "analiz felcini" yenmek ve "inanılmaz bir yıl" geçirmek için kullandı.



Jim Goldfuss Mel Robbins 5-second rule has made for one incredible year for me. The things I have done and gotten involved in, while they require activity and commitment on my part, using it to prevent analysis paralysis and second guessing is huge. Never underestimate the power of you, and always use the tools successful people use to accomplish your goals! So pumped with how this year is going!!!!!!

Wilson ve Aristoteles'in dediği gibi, "İyilik yap, iyi ol." Önce davranışınızı değiştirinçünkü bunu yaptığınızda kendinizi nasıl algıladığınızı değiştirirsiniz. Anna Kate'in #5SecondRule kullanırken keşfettiği şey tam olarak buydu. Oda izlerken sessiz kalan, meslektaşlarının onun "aptal ve deneyimsiz" olduğunu düşüneceğinden endişelenen, ancak işteki davranışını değiştirme cesaretini bulduğunda hiç beklemediği bir şeyin gerçekleştiğini öğrenen bir pazarlama uzmanıydı.

"Merhaba Mel, İşte benim
5 İkinci kural hikayem:

30'umu 7:30'dan önce (sizden ilham alarak!) ve diğer sabah rutinlerimi yapmak için isteksizce kendimi yataktan (5 saniye içinde) sürüklerken, kariyerim en çok 5 saniye kuralından etkilendi.

Pazarlama sektöründeyim, bu yüzden sürekli olarak yeni fikirler için tetikteyiz. Her yeni fikir, müşterilerimiz için önemli sonuçlar elde eden tam bir kampanyaya dönüşebilir. Evet, sadece küçük bir ipucu. Hepsini bir arada tutmak için, nereye gidersem gideyim çantamda yanımda küçük bir defter taşımayı ve onu hızlı görevleri ama çoğunlukla fikirleri not almak için kullanmayı seviyorum.

5 Saniye Kuralı ile, fikrimin uzun vadeli ömrünü düşünmüyorum veya düşünmüyorum ya da onay için merdivenden yukarı göndermiyorum - bununla daha sonra ilgileneceğim. Sadece kağıda dökmem gerekiyor. Daha sonra tekrar gözden geçiriyorum ve sağlam bir stratejiyi değerlendirmek için zaman ayırıyorum.

Fikirleri paylaşmaya ve hatta yazmaya gelince çok hanım evladıydım! İnsanların ne düşüneceği ya da beni aptal ve deneyimsiz olarak görüp görmeyecekleri konusunda çekingen ve endişeliydim. – Korkak kedimi seçtiğimden beri

Sendrom bir yana, yaratıcılığım gelişti. Şimdi, ilk etapta neden bu kadar endişelendiğimi hatırlayamıyorum.

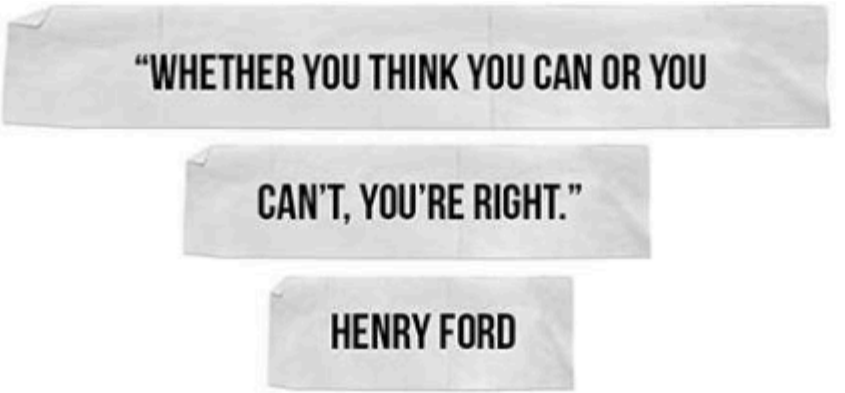
5 Saniye Kuralı için
teşekkürler!Not: Ekibim aslında
fikirlerimi kazıyor :)Anna Kate"

Kendinizi "korkak bir kedi" gibi hissedebilirsiniz ama 5- 4- 3- 2- 1 cesur davranın. Gündelik cesaretin kalbinde bir seçim vardır. Her seferinde beş saniye, sizin için gerçekten önemli olan şeyi yapmaya, söylemeye veya peşinden gitmeye karar verirsiniz. Bu yüzden cesaret ve güven arasında bu kadar sıkı bir bağ var. Şüpheyle her karşılaştığınızda ve 5- 4- 3- 2- 1 hemen geçtikten sonra, yetenekli olduğunuzu kendinize kanıtlarsınız. Korkuyu her yendiğinizde ve5- 4- 3- 2- 1 yine de yaptığınızda, içsel gücünüzü gösterirsiniz. Mazeretlerinizi her parçaladığınızda ve 5- 4- 3- 2- 1 söylediğinizde, içinizdeki duyulmak isteyen büyüklüğü onurlandırırsınız. Güven bu şekilde artar - her seferinde küçük, cesur bir hareket.

Yapmalıydım, Yapabilirdi.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

KURALI KULLANMAYA NASIL BAŞLANIR?



#5SecondRule uygulamanın en hızlı yolu, onu tam olarak benim yaptığım şekilde kullanarak başlamaktır. İşte Kuralı kullanmaya hızlı bir başlangıç yapmak için yarın sabah yapabileceğiniz basit bir Uyandırma Mücadelesi. Alarmınızı normalden 30 dakika erkene kurun ve çaldığı anda 5- 4- 3- 2- 1 sayınkendinizi yataktan kaldırın.

Değişim Basittir, Kolay Değil

Bu zorluğun önemli olmasının birkaç nedeni var. İlk olarak, hareket alanı yok. Zorluk basittir. Sadece sen, çalar saat ve 5- 4- 3- 2- 1. Başarısız olursanız, bunun nedeni #5SecondRule havaya uçurmaya karar vermiş olmanızdır.

İkincisi, sabah rutininizi değiştirebilirseniz, her şeyi değiştirebilirsiniz. Değişim, nasıl hissettiğinize rağmen bilinçli hareket etmenizi gerektirir. Hayatınızın bir alanında ustalaşabilirseniz, geliştirmeye çalıştığınız herhangi bir alanda yapabilirsiniz.

Üçüncüsü, "aktivasyon enerjisi" denen bir kavramı deneyimlemenizi ve kendinizi basit şeyler yapmaya zorlamanın gerçekten ne kadar zor olduğunu hissetmenizi istiyorum. Kimyada "aktivasyon enerjisi", bir kimyasal reaksiyonu başlatmak için gereken minimum enerji miktarıdır. Kimyagerler, bu başlangıç enerji miktarının, reaksiyonu devam ettirmek için gereken ortalama enerji miktarından çok daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun kalkmakla ne alakası var? Çok. Kendinizi yataktan itmek için ilk enerji miktarı, ayağa kalkıp hareket ettiğinizde harcadığınız enerjiden çok daha yüksektir.

Efsanevi psikolog Mihaly Csikszentmihalyi bu kavramı insan davranışına uyguladı ve değişim yaratmanın bu kadar zor olmasının nedenlerinden biri olarak aktivasyon enerjisini suçladı. Aktivasyon enerjisini, "değişmesi gereken ilk büyük enerji itişi" olarak tanımlıyor - ister durmuş bir arabayı ileri sürmek için ister sabahları sıcak bir yataktan kalkmak olsun.

Filipinler'den Jerome şunları yazdı:

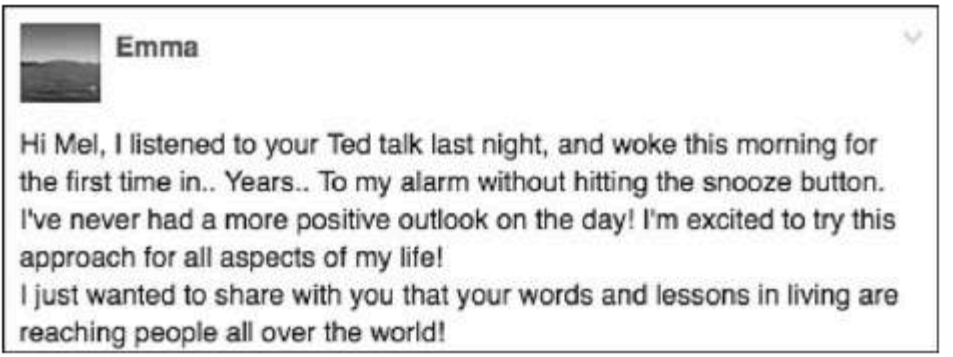
"Rahatsız edici geliyor çünkü bedenim ve zihnim bu tür bir kurala hazır değil. Ama bunu uygulamaya hazırım."

Aktivasyon enerjisinin o ilk nöbeti çok rahatsız edici, ama ben sizin bu direnci hissetmenizi istiyorum ki siz kendinizi zorlamanın nasıl bir şey olduğunu öğrenesiniz.

Eğer o kadar büyük bir itici güç almazsanız (çocukken annenizin televizyonu kapatıp "Güzel bir gün, dışarı çık ve git bir şeyler yap" dediğinde yaptığınız gibi) beyniniz kaçınılmaz olarak sizi hiçbir şey yapmama yoluna götürecektir.

5-4-3-2-1'i saymaya başladığınızda, bu sadece prefrontal korteksi uyandırmakla kalmayıp aynı zamanda sizi değişmesi gereken fiziksel "ilk büyük itmeyi" yapmaya hazırlayan bir zincirleme reaksiyonun başlangıcıdır.

Alarm çaldığı anda kalktığınızda, bu size kişisel güç verir. Alarm çaldığında ayağa kalkmak gibi küçük bir hareket, yapılması gerekeni yapacak içsel güce sahip olduğunuzu gösterir. Ayrıca, Emma'nın keşfettiği gibi, size "güne çok daha olumlu bir bakış açısı" verecektir.



Tracey'nin de yaşadığı şey buydu. Tracy, sabah 5'te uyanarak ve onu yataktan kaldırıp spor salonuna itmek için Kuralı kullanarak güne olumlu bir notla başlayabildi.



tracy

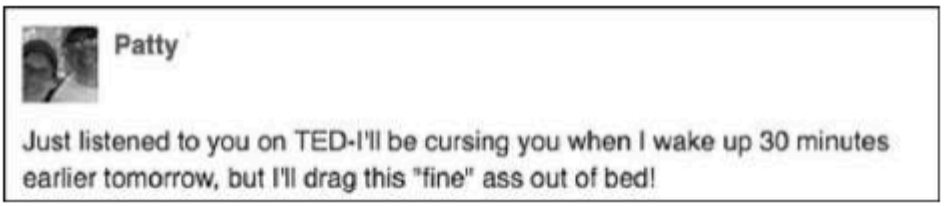
Started the day with an early morning workout...and a little help from the #5SecondRule thank you, @melrobbins!!



Kendinizi yataktan kaldıramazsanız, hayatınızda yapmak istediğiniz diğer tüm değişiklikleri asla yapamazsınız. Ve sabahlarınızın kontrolünü elinize almak gibi basit bir adım atarsanız, her yerde değişime yol açan bir olaylar zincirini katalize edeceksiniz.

Kendinizi Başarıya Nasıl Hazırlarsınız?

1. Yatmadan önce çalar saatinizi başka bir odaya koyun ve30 dakika önce normalde uyanın. Patty'nin tanımladığı gibi "kıçınızı yataktan sürüklemek" kolay olmasa da, meydan okumayı tamamlamak için kendinizi zorlamalısınız.



Alarmınızı 30 dakika erkene ayarlayarak bu alıştırmaya neden başlamanızı istediğimi merak ediyor olabilirsiniz. Nedeni basit. Sanki Patty'nin dediği gibi, kelimenin tam anlamıyla kendini yataktan sürüklemek zorundaymışsın gibi zor hissetmesini istiyorum.

2. Yarın sabah alarm çalar çalmaz gözlerinizi açın ve geriye doğru saymaya başlayın... 5- 4- 3- 2- 1. Yorganı atın, kalkın ve yatak odanızdan çıkın. Güne başla. Gecikme yok. Başın üzerinde yastık yok. Oyalanmak, ertelemek, yatağa geri dönmek yok.



İşte bekleyebileceğiniz şeyler. Alarm çalar çalmaz, kalkma konusunda nasıl hissettiğinizi düşüneceksiniz. "Bu Uyandırma Mücadelesi aptalca" diye düşüneceksiniz. Yorgun hissedeceksiniz. Kendinizi "yarın başlamaya" ikna etmeye çalışacaksınız.

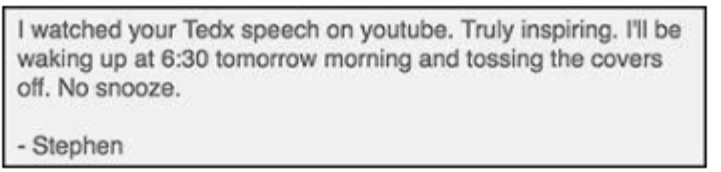
Tıpkı Tim gibi siz de "kalkmak istemeyeceksiniz" ama #5SecondRule size yataktan kalkmanıza yardımcı olacak bir şey vererek duygularınızla olan savaşı kazanmanıza yardımcı olacaktır.



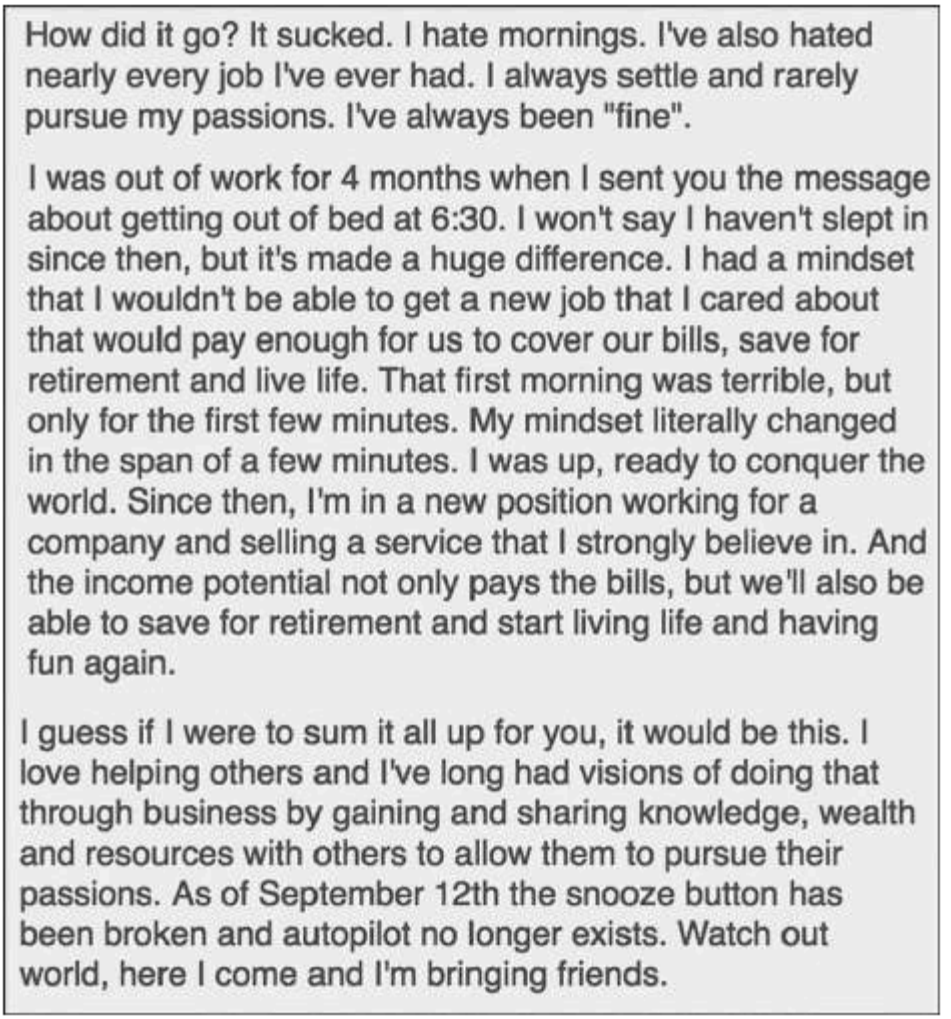
#5SecondRule aklına geldiğinde, Tim hemen ayağa kalkıp spor salonuna gidebildi. Birçoğumuzun hayatta "sadece öyle hissetme" tavrı vardır. O anlarda Kural, Jessica'da olduğu gibi harekete geçmenize yardımcı olacaktır:

> "5-4-3-2-1-GO'nun, "canım istemiyor" tavrının ortaya çıktığı günlerde yardımcı olduğunu buldum, bu yüzden tekrar TEŞEKKÜR EDERİM!"

Bu "canım istemiyor" tavrının tüm gününüzü ele geçirme gibi bir yolu var ve bu da Kuralı kullanmanın bu kadar önemli olmasının bir başka nedeni. Hayatınızın geri kalanında damlama etkisi vardır. Wake Up Challenge'ı ilk denemeden önceki gece hakkında bana yazan Stephen'a sorun.



Ona erken kalkmanın nasıl geçtiğini sordum. İlk denediğinde "berbattı" dedi ama zamanla "büyük bir fark yarattı". "Zihniyeti birkaç dakika içinde kelimenin tam anlamıyla değişti" ve Wake Up Challenge'a başladığından beri, "hayatı yaşamaya başlamasına" izin veren yeni bir iş buldu.



How did it go? It sucked. I hate mornings. I've also hated nearly every job I've ever had. I always settle and rarely pursue my passions. I've always been "fine".

I was out of work for 4 months when I sent you the message about getting out of bed at 6:30. I won't say I haven't slept in since then, but it's made a huge difference. I had a mindset that I wouldn't be able to get a new job that I cared about that would pay enough for us to cover our bills, save for retirement and live life. That first morning was terrible, but only for the first few minutes. My mindset literally changed in the span of a few minutes. I was up, ready to conquer the world. Since then, I'm in a new position working for a company and selling a service that I strongly believe in. And the income potential not only pays the bills, but we'll also be able to save for retirement and start living life and having fun again.

I guess if I were to sum it all up for you, it would be this. I love helping others and I've long had visions of doing that through business by gaining and sharing knowledge, wealth and resources with others to allow them to pursue their passions. As of September 12th the snooze button has been broken and autopilot no longer exists. Watch out world, here I come and I'm bringing friends.

Az önce okuduğunuz gibi, Stephen için "erteleme düğmesi bozuldu veotomatik pilot artık yok" - ve bu her şeyi değiştirdi. Stephen daha erken uyanmıyor. Eskiden "her zaman yetinen ve nadiren tutkularımın peşinden giden" bir adamdan, her seferinde beş saniyelik bir kararla hayatını kendi ellerine alan bir kişiye dönüştü. Ve her şey alarm çaldığında kalkmakla başladı.

Günlük rutininize takılıp kalmadan önce zamanında kalkabilir, güne güçlü bir şekilde başlayabilir, önceden plan yapabilir, hedeflerinizi düşünebilir ve kendinize odaklanabilirseniz, o zaman daha fazlasını başaracaksınız. Bu, hayatınızın kontrolünü ele geçirmenin ilk adımıdır.

Unutmayın, Kuralı yataktan kalkmama yardımcı olması için yaratmış olsam da, #5İkinci Kural zamanında uyanmaktan çok daha büyük bir şeyle ilgilidir. Bu, gücünüzü uyandırmak ve onu hayatınızı sarsmak için kullanmakla ilgilidir.

Uyandırma Mücadelesini denedikten sonra, #5SecondRule kullanarak kendiniz hakkında neler keşfettiğinizi bana bildirin. Stephen'ın yaptığı gibi bunun "berbat" olduğunu görebilirsiniz, ancak zamanla bu küçük değişikliğin "büyük bir fark" yaratacağını garanti ederim.

Artık temel düzeyde nasıl başlayacağınızı bildiğinize göre, kitabın sonraki üç bölümü, üretkenliği artırmak, korkuyu yenmek, daha mutlu hissetmek ve ilişkilerinizi zenginleştirmek de dahil olmak üzere belirli hedeflere ulaşmak için Kuralı nasıl kullanabileceğinizi daha derinlemesine inceleyecektir.

Yorgunum. Hava çok soğuk. Hava çok sıcak. Yağmur yağıyor. Artık çok geç. Gidelim.

BÖLÜM 3
CESARET SENİ DEĞİŞTİRİR DAVRANIŞ

TANIDIĞINIZ EN ÜRETKEN KIŞI NASIL OLUNUR?

Ƀ
#5SecondRule "değişimden bağımsız" olduğunu söylemekten hoşlanırım. Gerçekleştirmeye çalıştığınız her türlü davranış değişikliğinde işe yarayacaktır. #5SecondRule'nin uygulamaları sadece hayal gücünüzle sınırlıdır. Olumlu yeni bir alışkanlık edinmek istiyorsanız, 5- 4- 3- 2- 1 Kuralını kullanın ve kendinizi bunu yapmaya zorlayın.

Kuralı, kendinizi kumar, içki, uyuşturucu gibi yıkıcı davranışlardan ve ekibinizi mikro düzeyde yönetmek, hayal kırıklığına uğramak ve çok fazla TV şovu izlemek gibi dürtüsel davranışlardan uzaklaştırmak için de kullanabilirsiniz. Sadece 5- 4- 3- 2- 1kontrolü sağlamak ve odağınızı yıkıcı veya dürtüsel davranışlardan uzaklaştırmak için. Sonra dönün ve ondan uzaklaşın. Tüm değişiklikler gibi, bu da basittir - kolay değildir ve Kural bunu yapmanıza yardımcı olacaktır.

Sürekli olarak e-posta aldığımız üç davranış değişikliği vardır: sağlık, üretkenlik ve erteleme. Kitabın bu bölümünde bunlara değiniyorum. Hayatınızın bu üç ana alanını iyileştirmek için #5SecondRule bazı yeni araştırmaya dayalı stratejilerle birlikte nasıl kullanabileceğinize dair adım adım yaklaşımı öğreneceksiniz.

İlk olarak, sağlığınızı iyileştirmenin sırrını öğreneceksiniz. Hoşunuza gitmeyecek, ama işe yarıyor - ve dünyanın her yerinden #5SecondRule kendileri için oldukça dikkat çekici şeyler yapmak için kullanan insanların gönderilerini göreceksiniz.

İkinci olarak, #5SecondRule ve odaklanma, üretkenlik ve beyniniz hakkındaki en son araştırmaları kullanarak üretkenliğinizi nasıl artıracağınızı öğreneceksiniz. Belirli bir

Erteleme düğmesi ve üretkenliğinizi nasıl etkilediği hakkında sizi gerçekten şaşırtacak gerçekler.

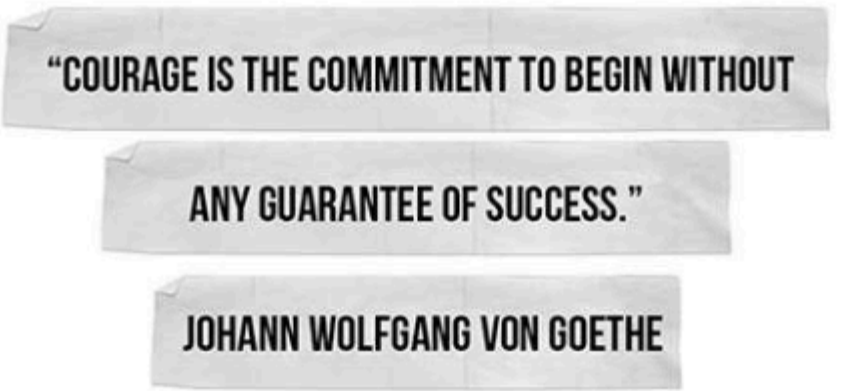
Üçüncüsü, hepimizin başına bela olan bir konuya, ertelemeye dalacaksınız. Ertelemenin iki biçimini ve ertelemeyi bir kez ve herkes için yenmek için 19 yıllık araştırmayla birlikte #5SecondRule nasıl kullanabileceğinize dair adım adım yöntemi öğreneceksiniz.

Öğrenmek üzere olduğunuz her şey hemen uygulanabilir vebilim tarafından desteklenir. Potansiyelinize ulaşmak için kendinizi zorlamanız gerekecek - başka yolu yok.

Ya günü sen yönetirsin ya da gün seni yönetir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

SAĞLIĞINIZI IYILEŞTIRIN



Aldığım mesajların neredeyse yarısı tıpkı sizin ve benim gibi sağlıklarını iyileştirmek isteyen insanlardan geliyor. Zayıflamak, pompalamak, kilo vermek, kolesterolü düşürmek, kendinizi hastalıktan iyileştirmek, daha sağlıklı beslenmek veya güç ve esnekliği geliştirmek için olsun, her ne ise, bunu yapmak için #5SecondRule kullanabilirsiniz.

Gerçek şu ki, daha sağlıklı olmayı düşünmek sizi daha sağlıklı yapmaz. Zihinsel bir egzersiz olan meditasyon bile yine de YAPMANIZI gerektirir. Bu konuda hiçbir şey yok. Harekete geçmelisiniz.

İroni şu ki, hayatımızın başka hiçbir alanında sağlık ve zindelik konusundan daha fazla bilgi, destek, araştırma, seçenek veya ücretsiz içerik yok. Google'da "diyet" yapabilir, en iyi 20 arama sonucunu indirebilir, yazdırabilirsiniz

dışarı, onları bir dart tahtasına koyun ve dart hangi diyete çarparsa onu takip edin. Diyet, eğer gerçekten takip ederseniz, işe yarayacaktır. Sorun asla diyet değildir. Sorun her zaman diyetle ilgili hislerinizdir. Aynı şey egzersiz yapmak için de geçerlidir.

Tıpkı Ana gibi biz de "asla egzersiz yapmak istemiyoruz" ve bu duyguların daha sağlıklı olma arzularımızın önüne geçmesine izin veriyoruz. Ana #5SecondRule kullanarak kendini 5- 4- 3- 2- 1'e itti ve bisiklete geri döndü:



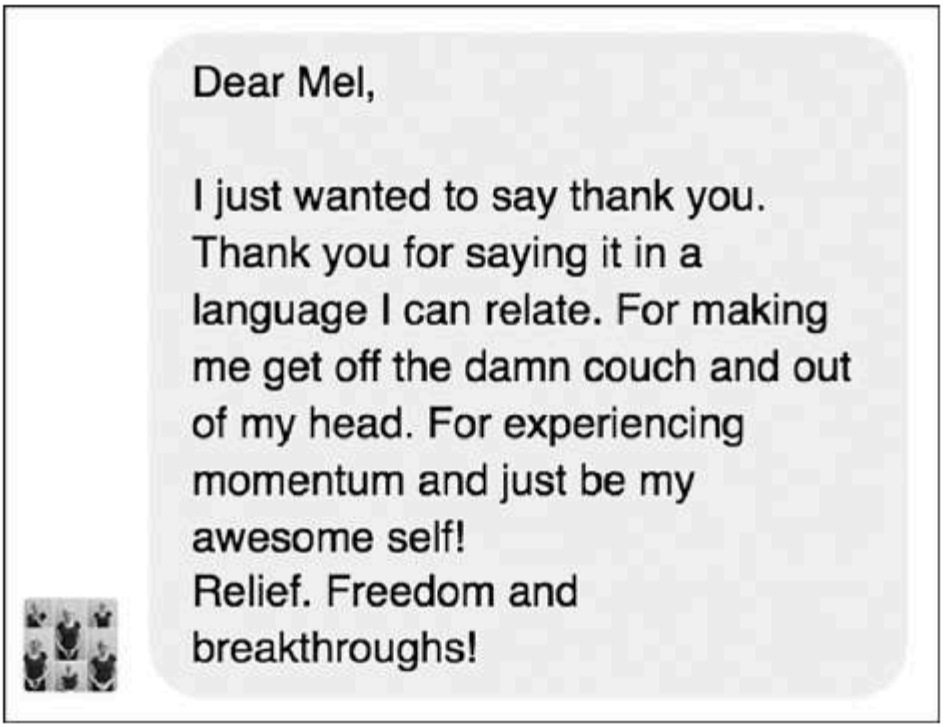
Evet, pedal çevirirken hiperventilasyon yapabilirsiniz ama kimin umurunda? Evde bahaneler üretmekten daha iyi geliyor.

Her bir diyet, egzersiz programı, spor salonu devresi, egzersiz sınıfı, fizik tedavi rejimi, çapraz antrenman rutini, meditasyon programı ve yoga akışı gelişecektir

senin sağlığın. Ama işin püf noktası şu: BUNU YAPMAK ZORUNDASINIZ. Ve inan bana, anladım. Egzersizden nefret ediyorum, özellikle de dışarısı soğuksa veya yağmur yağıyorsa. Yataktan kalkmaktan Ihate kadar nefret ediyorum. #5SecondRule olmasaydı, bunu asla yapmazdım.

Sağlıklı olmak neden bu kadar zor? Cevabı zaten biliyorsunuz - duygularınızı. Ekmekten mahrum hissediyorsanız, glütensiz diyetinize bağlı kalmayacaksınız. Önümüzdeki 113 gün boyunca salata yeme konusunda ne hissettiğinizi düşündüğünüz anda, kendinizi bunu yapmamaya ikna edeceksiniz. Bugünün CrossFit antrenmanını taradığınız ve bir otoparkta bir grup insanla 45 burpe'den oluşan üç set yapmak konusunda nasıl hissettiğinizi düşündüğünüz an, kapıdan çıkıp gitmek istemeyeceksiniz.

Diyete bağlı kalmak sizi mutlu eder mi? Kesinlikle. CrossFit'te arkadaşlarınızı görmek ve egzersiz yapmak sizi mutlu edecek mi? Olacağına inansan iyi olur. Kuralı bulmadan önce "lanet olası kanepeden" kalkmakta zorlanan Melanie'ye sorun.



Ve harekete geçtiğinde, Melanie hepimizin istediği bir şey olan "Özgürlük ve atılımlar"ı deneyimledi. Sadece kolay hissettiren şeyleri yapmak istediğimiz gerçeğini kabul ettiğiniz an, sağlıklı olmanın sırrının basit olduğunu anlarsınız - asla öyle hissetmeyeceksiniz, sadece yapmanız gereken 5- 4- 3- 2- 1-GO!

Spor salonunu havaya uçurmak, In-n-Out Burger'e arabaya servis yapmak ve Facebook'ta zaman kaybetmek, bir spin dersinde hiperventilasyon yapmaktan veya diyetinizden şekeri kesmekten çok daha kolaydır. Kilo vermek, diyet yapmak ve düzenli egzersiz yapmak istiyorsanız yapmanız gereken tek bir şey var: Nasıl hissettiğinizi düşünmeyi bırakın. Duygularınız önemli değil. Önemli olan tek şey ne yaptığınızdır.

Erika bunu fark etti. Kilo verme yolculuğuna başladıktan sonra bile, kendini "antrenmanlarımı yapmak için tüm motivasyonunu kaybettiğini" ve "her zaman bir bahanesi olduğunu" fark etti.

spor salonuna gidemedim.



Hi Mel!

I'm such a huge fan of yours, I saw you on CNN last year and was intrigued. I've been following you on twitter for about a year now and your inspirational tweets help so much but what has really helped is your #5secondrule.

I finally got my butt into gear this year and started to lose weight that I had tacked on over the last couple of years. I've lost 30 pounds this year and despite that, I found myself losing all motivation to get my work outs in. I always had an excuse- I worked too late, I didn't have enough time, blah..blah..blah.

I watched your video about weight loss on your blog a few weeks ago and you were spot on about every damn thing. I'm never going to feel like working out but if I want to see continued results, I need to get those workouts in.

I've been using your #5secondrule and today marks day 7 of not missing a workout. Some days I still don't want to workout but I have goals and if I convince myself to get that workout in within the first 5 seconds, it gets done.

Can't wait for your book!

Best,
Erika

Erika, "asla egzersiz yapmak istemeyeceğini" anladığında, 5 saniyelik fırsat pencereleri bulabildi ve ardından kendini bu pencerelere göre hareket etmeye zorladı. Egzersiz %100 zihinseldir. Vücudunuz zihninizin zorlamadığı yere gitmeyecektir. Bu nedenle #5SecondRule sağlığınız için oyunun kurallarını değiştiriyor.

İşte NASIL kullandığınız... 5- 4- 3- 2- 1-GİDİN ve spor salonuna gidin.5- 4- 3- 2- 1-GİDİN ve çörekleri bırak ve ızgara tavuk göğsü ye.5- 4- 3- 2- 1-GİT ve ekmek ve tatlılar sizi siren gibi baştan çıkarsa da fırından uzaklaşın.

Dünyanın her yerinde, kendilerini tamamen farklı bir bedene, zihniyete ve hayata dönüştürmek için 5-4-3-2-1'i kullanan sizden daha şişman, daha tembel ve daha formsuz insanlar var.

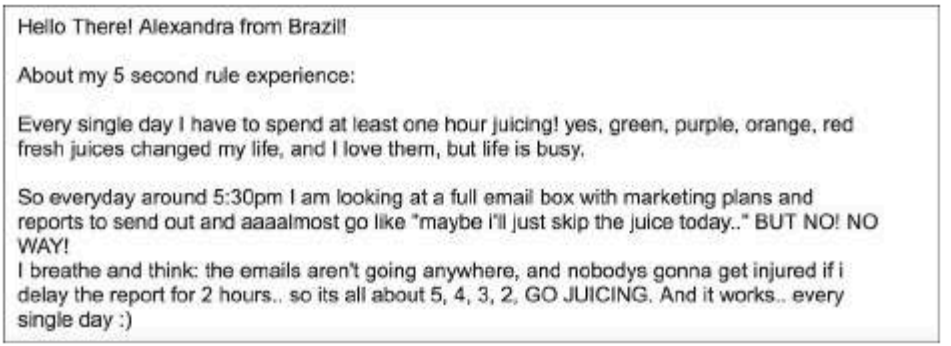
Charlie gibi. Bu adam ilk olarak 383 kilo ağırlığında bana ulaştı. Beli 54 inçti. Aşağıdaki Facebook gönderisindeki fotoğraflara bakın ve ne kadar ağır olduğunu göreceksiniz.



Ne kadar korkunç hissettiğini hayal edin. Şimdi alttaki fotoğraftaki diğer fotoğrafına bakın - hayatını kutluyor. O kelimenin tam anlamıyla farklı bir insan. Bunu nasıl yaptı? Tadı çimen gibi olan içecekler içerek. , diyebilirsin. Ama hedefine ulaşması için gereken buydu. Bugün, insanların en sağlıklı benlikleri olmalarına yardımcı olan JuicingStrong adlı bir işletmeyi yönetiyor.

Bu adam 529 gün boyunca kendisine verdiği sözü tutmak için kendini zorladı. Neden? Canı istediği için değil, yapacağını söylediği için. Hayal et

Charlie son 529 gününü meyve suyu sıkmak yerine 176 kilo vermeyi düşünerek geçirdi. Ne olurdu? Hiç. Alexandra ayrıca meyve suyu sıkarak daha sağlıklı bir yaşam tarzına giden yolu buldu:


Hello There! Alexandra from Brazil!

About my 5 second rule experience:

Every single day I have to spend at least one hour juicing! yes, green, purple, orange, red fresh juices changed my life, and I love them, but life is busy.

So everyday around 5:30pm I am looking at a full email box with marketing plans and reports to send out and aaaalmost go like "maybe i'll just skip the juice today.." BUT NO! NO WAY!
I breathe and think: the emails aren't going anywhere, and nobodys gonna get injured if i delay the report for 2 hours.. so its all about 5, 4, 3, 2, GO JUICING. And it works.. every single day :)

Charlie ve Alexandra, cesur bir eylemde bulunarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için içgüdülerinizi takip ettiğinizde, hayatınızda değişimin gerçekleşmeye başladığını keşfettiler.

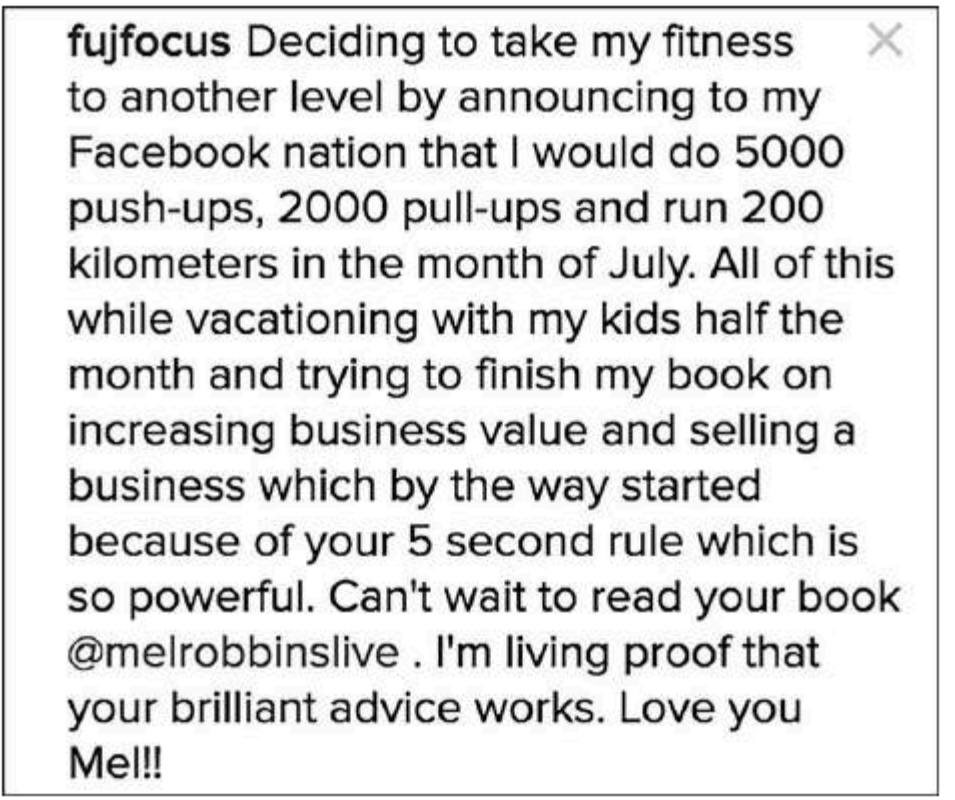
Bir şeye başlamak cesaret ister, ona bağlı kalmak cesaret ister ve onu dünyayla paylaşmak kesinlikle cesaret ister. Pakinam'ın bana tarif ettiği şey buydu. Cesaret, kilo vermek için gereken şeydir çünkü bazen, Pakinam'ın yazdığı gibi, bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasındaki uçurum o kadar büyük görünebilir ki, ne kadar çok iş yapmamız gerektiğiyle yüzleşemeyiz bile:

> Merhaba Mel,
>
> Hayatım boyunca aşırı kiloluydum. Şimdi hayatımda ilk defa diyet yapmaya çalışıyorum. Kendimi kaybolmuş ve kapana kısılmış hissediyorum ama devam ediyorum. İçimde büyük bir güvensizlik ve kırılganlık hissi var. Lütfen bunu açıklayabilir misiniz?

Kısa cevap, şu anda olduğunuz kişi ile olmak istediğiniz kişi arasındaki uçurumun o kadar büyük görünebileceğidir ki, bu boşluğu kapatmak imkansız gibi gelebilir. Bu şekilde hissetmek normaldir, ancak bu duyguların zihninizi ele geçirmesine izin vermekbir tür kendini kötüye kullanmadır.

Bu yüzden Charlie'yi ve şortunun üzerinde asılı duran çıplak karnının fotoğrafını seviyorum. Herkes bir itme ile tartıdaki sayılar arasındaki boşluğu kapatabilir. Charlie'nin örneğinin bugün başlamanız için size ilham vermesine izin verin. Ve sonuçlarının sizi buna bağlı kalmaya teşvik etmesine izin verin.

Tanışmanı istediğim başka biri var. Mark, kendisini sorumlu tutmak için Instagram arkadaşlarını kullanıyor. Ayda beş bin şınav mı? Kutsal! Günde beş tane zar zor yapamıyorum, #exercisegoals.



Günlük egzersiz disiplini, "iş değerini artırma konusundaki kitabımı bitirmeye çalışmak ve

satış." Mark'ın egzersiz yaptığı her gün, o kitabı yazmayı bitirmesine yardımcı olmaya hazır bir beyni olacak. Git Mark! Kitabınız hazır olduğunda bizi haberdar edin.

Belki bir ayda 5.000 şınav biraz bunaltıcıdır çünkü kelimenin tam anlamıyla sizi öldürebilir. Sorun değil. Sadece bir fitness mücadelesine girmeye ne dersiniz? Anouk'a göz atın - üçüncü haftasında. Bize sağlık ve egzersizle ilgili basit gerçeği anlatıyor: "Gerçekten gerçekten gerçekten canım istemiyordu ama yine de yaptım BOOMBOOM BOOM."

BOOM sana Anouk, seni rock kızı. Ve siz de sallanıyorsunuz - canınız istemediğinde kendinizi harekete geçmeye zorladığınızda.



Bunu gerçekten üstlenme düşüncesinden bunalmış hissediyorsanız, Alice ile tanışın.O, "İngiltere'den 19 yaşında bir kız", çünkü bir

"Gerçekten kötü bir yer." İşte bunu nasıl tanımladı:

> Anksiyete ve agorafobi ile acı çekiyorum ve bana gerçekten zarar verdiler. Yaklaşık 30 kilo aldım, bu da beni daha da perişan etti ve içeride daha da fazla kaldım. Ek olarak, ailem tarafından belirli bir üniversitede belirli bir derece yapmam için baskı hissettim ve kendimi onları memnun etmek için bunu yapmakta sorun olmadığına ikna ettim... Videonuzu izledim ve gerçekten şunu düşündürdü: Gerçekten istediğim bu mu? Olduğum bedende olduğum için gerçekten 'iyi' miyim? İstediğimi elde etmeyi hak ediyor muyum?
>
> > Yalan söylemeyeceğim, biraz zaman aldı ama haftada bir konuşmanızı izledim ve sonra aklıma bir dürtü geldi..."

Kendine karşı gerçekçi olma içgüdüsü vardı. Kendini gösterme ve hayatının kontrolünü eline alma arzusu vardı. Değişme dürtüsü vardı. Ve yaptı! Sadece ailesiyle konuşmakla kalmadı, aynı zamanda bölümünü de değiştirdi.

> "Seçtiğim üniversiteye ve seçtiğim kursa kabul edildim ve bu Ekim ayında gideceğim. Kiloma gelince, Aralık ayından bu yana sağlıklı beslenmekten, iyi bir egzersiz rutinine girmekten 28 kilo verdim ve her şey 5 saniye kuralınıza bağlı.
>
> Umarım çok fazla zamanınızı almamışımdır ama konuşmanızın beni ne kadar etkilediğini size gerçekten anlatmak istedim! Daha gidecek çok yolum var ama ne zaman kaydığımı hissetsem konuşmanı tekrar izliyorum!"

Gereken bu. Alice'in yaptığını yapmak cesaret ister. Ne istediğiniz konusunda kendinize karşı dürüst olmak cesaret ister. Kendinizi savunmak cesaret ister - başlamak. Çoğu zaman, bu ilk adım en zorudur. Vagondan düşerseniz veya "kayarsanız", yolunuza devam edebilirsiniz. Kayma normaldir. Canınızın istemediği günler vardır. Unutmayın, kontrolü tekrar ele alabilirsiniz. Sadece beş saniye sürer.

Sadece Kristin'e sor. Instagram gönderisinde gerçekten önemli bir şey söylüyor: "İlk adım - yataktan kalkmak - en zoru. Ama buna değer." Kaç kez egzersiz yapmış olursanız olun, her güne başlamak en zor kısımdır.



Uyandırma Mücadelesini yaparak Kuralı denemeye başlamanı istediğimi söylediğimi hatırlıyor musun? Bu, "aktivasyon enerjisini" deneyimleyebilmeniz içindir. Bir şeyi başlatmak için gereken güçtür ve Kristin'in kastettiği de tam olarak budur. Ve haklı - buna değer. Aslında, kendinizi bahanelerinizi bir kenara bırakıp hayalini kurduğunuz hayata, bedene veya geleceğe bir adım daha yaklaştırmayı öğrenmekten daha değerli bir şey yoktur.

Belki de sağlık sorununuz spor salonuyla ilgili değildir. Belki de bir hastalıkla savaşmak gibi daha korkutucu bir şeyle ilgilidir. Yalnız değilsiniz ve iyileşmek, yaşamak ve güçlü kalmak için her gün cesarete ihtiyacınız var. Pek çok insan, kanserle mücadele ve sağlıktaki aksaklıklar hakkında yazdı ve cesaretlerini ve savaşma güçlerini nasıl geri kazanabileceklerini merak etti. #5SecondRule, ciddi hastalıklarla yüzleşmek için içsel gücü bulmak için kullanabileceğiniz bir araçtır.

Greg Cheek, takip edilmesi gereken ilham verici bir adam. Üçüncü evre kanser. Ne yaptı? Teşhis konulduğundan beri 10 maraton koştu! Bu ne kadar inanılmaz?





Belki de maraton koşmakla ilgili değildir. Belki de sizin için sağlık, yıllık mamografi taramanızı yaptıracak kadar cesur olmak anlamına gelir. Good Morning America'nın sunucusu Amy Robach'tan Meme Kanseri Farkındalık Ayı sırasında ilk mamogramını canlı yayında çektirmesi istendiğinde, ilk iç tepkisi hiçbir şekilde, hiçbir şekilde olmadı. Hastalıkla hiçbir bağlantısı yoktu ve ilgi odağı olmaya çalışıyormuş gibi görünmesini istemiyordu. Amy, Robin Roberts'a döndü.

Tavsiye için sunucu arkadaşım ve meme kanserinden kurtulan biri. Amy, Robin'e hiç mamografi çektirmediğini söyledikten sonra Robin cevap verdi:

> "Amy, bütün mesele bu. Dinlemek. İnsanların sizi tıbbi bir şey yaşarken izlemesinin ne kadar rahatsız edici olabileceğini benden daha iyi kimse bilemez. Ancak bir hayat bile kurtarmanın gücü o kadar olağanüstü ki asla pişman olmayacaksınız. Ve bunun bir hayat kurtaracağını neredeyse garanti edebilirim. Sadece o mamograma girip bu testin gizemini çözdüğünüzde, başka türlü kanser olamayacak olan biri kanser olduğunu öğrenecek. Amy, meme kanseri olan kadınların %80'inin aile öyküsü yok."

Amy kararını orada, Robin'in soyunma odasında verdi ve mamografi çektirmeye karar verdi. Haftalar sonra yayına geri döndü ve canlı televizyonda yaptığı gösterimin hayatını kurtardığını, kendisine meme kanseri teşhisi konduğunu açıkladı. Amy çift mastektomi ve sekiz tur kemoterapi gördü ve bugün kanserden kurtuldu.

Amy kararında #5SecondRule kullanmasa da, kritik bir anda Robin'den bir baskı aldı ve beş saniyelik bir karar verdi. Çok şükür yaptı. Orada sizi zorlayacak bir iş arkadaşınız olacak kadar şanslı olmayabilirsiniz, ancak kendinize her zaman bu itmeyi verebilirsiniz, 5- 4- 3- 2- 1-GO.

Sağlığınızı iyileştirmek tamamen eylemle ilgilidir. Charlie kadar kilo veremeyebilirsiniz veya Greg gibi maraton koşamayabilirsiniz, ancak dişçiye gitmek, egzersiz yapmak veya mamografi veya prostat taraması gibi bir test için doktora gitmek için kendinizi zorlayabilirsiniz. Az önce okuduğunuz pek çok insan gibi kendinizi zorladığınızda, değiştirdiğiniz hayat size ait olacaktır.

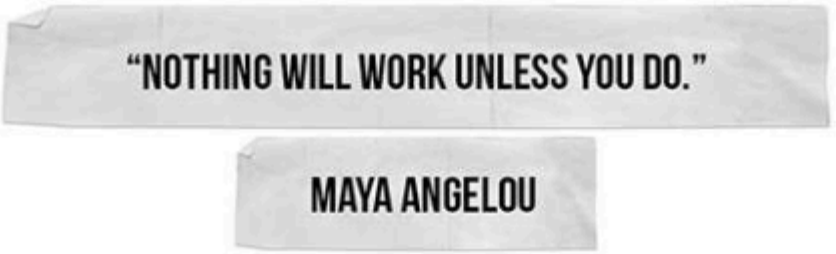
Hayat yaptığımız seçimlerle ilgilidir. Ve bu kitapta defalarca söyledim, her zaman nasıl davranacağınızı seçebilirsiniz. Daha sağlıklı olmak için hedefleriniz varsa, yapmanız gerekenler genellikle basittir. Takip etmek için bir plan seçin, herhangi bir plan işe yarayacaktır ve ardından 5- 4- 3- 2- 1-GO. Bundan sonra seçmeniz gereken tek şey, Anouk'un dediği gibi, "gerçekten öyle hissetmiyorsunuz" olsa bile, her gün BUNU YAPMAK için seçim yapmaktır.

Yapmanız gerekenin basit olduğunu söyledim. Kolay olacağını söylemedim. Sana söz veriyorum, buna değecek. Egzersiz ve sağlık basit bir kurala bağlıdır - böyle hissetmek zorunda değilsiniz. Sadece yapmak zorundasın.

Gotheextramile.Hiç kalabalık değil.

ONUNCU BÖLÜM

VERİMLİLİĞİ ARTIRIN



üretkenlik tek bir kelimeye indirgenebilir: ODAK. Üretkenlikte ustalaşmak için ihtiyacınız olan iki tür odaklanma vardır: Birincisi, elinizdeki göreve an be an odaklanabilmeniz için dikkat dağıtıcı unsurları yönetme yeteneği ve ikincisi, büyük resimde sizin için gerçekten önemli olan şeylere odaklanma becerisi, böylece gününüzü aptalca şeylerle boşa harcamazsınız.

Her iki odaklanma türünü de keşfedeceğiz, konuyla ilgili en son araştırmalara bir göz atacağız ve zamanınızı en önemli olana odaklama ve ortaya çıktıklarında dikkat dağıtıcı unsurları yönetme becerilerinde ustalaşmak için #5SecondRule nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.

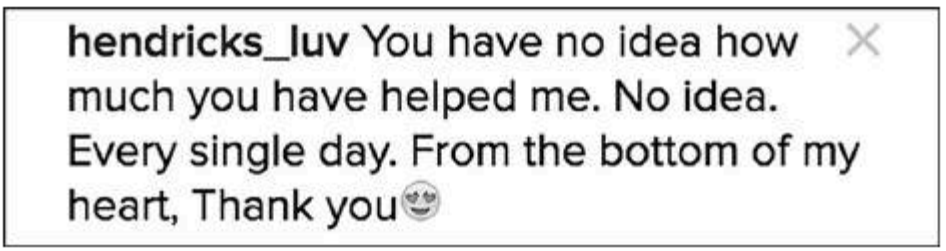
Dikkat Dağıtıcı Unsurları Yönetme Konusunda Ciddi Olun

Dikkat dağıtıcı unsurları yönetmek, sağlık hedeflerini takip etmek gibidir. Asla öyle hissetmeyeceksiniz; sadece kendine yaptırman gerekiyor. Telefonunuza bağımlı olmanın, mesajlaşmanın ve e-postaları yanıtlamanın dikkat dağıtıcı olduğunu zaten biliyorsunuz... ama durdurmak imkansız gibi geliyor.

Açılır uyarıları kapatmanız, telefonunuzu sessize almanız ve her beş dakikada bir e-postalarınızı kontrol etmeyi bırakmanız gerektiğini bilseniz bile, bu bilgi davranışınızı değiştirmez. Bunun ne kadar kötü olduğuna dair araştırmalarla sizi gömebilirim ama bu davranışınızı değiştirmez. İşte burada #5SecondRule devreye giriyor - bunu yapmak istemek zorunda değilsiniz, sadece bunu yapmak için kendinizi zorlamanız gerekiyor.

Öncelikle dikkat dağıtıcı unsurların iyi olmadığına karar vermelisiniz. Her türlü kesinti, üretkenliğiniz için ölüm öpücüğüdür. Araştırmalar, açık ofis alanlarının odaklanmak için bir kabus olduğunu gösteriyor. E-postayı kontrol etmek, davranışsal araştırmacıların "rastgele ödüller" dediği şey nedeniyle bir bağımlılık haline gelebilir. Hedeflerinizin push bildirimlerinden daha önemli olduğuna karar vermelisiniz. Bu kadar basit.

Sonra onları kaldırırsınız. Bunun roket bilimi olduğunu iddia etmiyorum. Ayrıca size bunun kolay olduğunu söylemeyeceğim. Ama size söz veriyorum, #5SecondRule'u kullanırsanız, bunu gerçekten yapacaksınız. Dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırmaya başladığınızda ve önemli olan an be an şeylere odaklanabildiğinizde, Karen'ın yazdığı gibi, bunun ne kadar yardımcı olacağı konusunda "hiçbir fikriniz" olmayacak:



Geçenlerde lise çağındaki kızım Kendall ile bu konuyu konuşuyordum.Sosyal medyayı seviyor ama telefonunda o kadar çok zaman harcıyordu ki, bu onu okul ödevlerinden ciddi şekilde uzaklaştırıyordu. Ayrıca, kendisini sürekli ünlülerin ve süper modellerin sosyal medya paylaşımlarıyla karşılaştırmak onu güvensiz hissettiriyordu.

Tıpkı senin ve benim gibi o da ev ödevlerine odaklanması gerektiğinde sosyal medyanın onu daha az üretken hale getirdiğini biliyordu. Kendall, sosyal medyanın dikkat dağınıklığını yönetmenin en iyi yolunun cazibeden kurtulmak olduğuna karar verdi - bu yüzden fotoğraf paylaşım uygulamaları Instagram ve VSCO'yu telefonundan sildi.

Onun sözleriyle:

> "Sildikten sonra, bu şeylerin hayatım için ne kadar önemsiz olduğunu anladım. Bu uygulamalar telefonumdayken, üzerine tıklayıp bakmak istemsiz bir eylemdi. Artık uygulamalar gittiğine göre, ona bakma dürtüsü duymuyorum."

Ve dikkat dağıtıcı unsurlar sadece teknoloji ve sosyal medya şeklinde değil. Sarah, dağınıklığının hayatında büyük bir dikkat dağıtıcı olduğunu fark etti ve harekete geçmeye karar verdi. Kuralı "duygusal" istifçiliği ve 5-4-3-2-1'i yenmek için kullandı ve pek çok şeyi "bağışladı, geri dönüştürdü, sattı ve aynı zamanda çöpe attı":



Beş saniyelik kararlarla çöplerini temizleyen Sarah artık kendini "harika" hissediyor ve artık "çıkmaza girmiyor". Yani eğer Kendall'ın sosyal medya ya da Sarah'nın çevresi gibi dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, bu

büyük bir güç anı. Yeni uyandınız ve şimdi çevrenizi sarsmanın zamanı geldi. 5- 4- 3- 2- 1. Dikkat dağınıklığını ortadan kaldırın. Gerçekten bu kadar basit ve ödüller güçlü.

Yapılması daha zor ve daha güçlü olan şey, ikinci tür odaklamada ustalaşmaktır: büyük resim odağı. Yapmak için #5SecondRule kullandığım ve büyük resme odaklanmamı başka hiçbir şeye benzemeyen bir şey var - sabahlarım hakkında bir "patron" olmak.

Sabahlarınıza Sahip Çıkın

Sabahlarınızın kontrolünü elinize almak üretkenlik açısından ezber bozan bir şeydir. Bunu yapma şeklim bir sabah rutini oluşturmaktı. Alissa kendi sabah rutinini uyguladıktan sonra günlerini "yönetmeye" başladığını fark etti:



Tıpkı Alissa'nın dediği gibi, bir sabah rutini oluşturup onu takip ettiğinizde "niyetlerinizi belirlersiniz". Ve tekrar tekrar, sizi şok edecek bir olaylar zincirini tetikleyeceksiniz.

Sabah rutinimi Duke Üniversitesi profesörü Dan Ariely'ye borçluyum. Ariely'ye göre, günün ilk iki ila üç saati beyniniz için en iyi saatlerdir.

tamamen uyandığınızda. Yani, sabah 6'da yataktan kalkarsanız, en yüksek düşünme ve üretkenlik pencereniz sabah 6:30 ile sabah 9 arasındadır. Ve benzeri.

Eviniz bizimki gibiyse, çoğu sabah kaos olur. Köpeği beslemek, kahvaltıyı hazırlamak ve okula hazır üç çocuğu kapıdan dışarı çıkarmak bir saatten fazla sürebilir ve en yüksek üretkenlik pencerenizi kısaltabilir. Bu yüzden günümün patronu olmayı planlıyorsam sabahlarım konusunda ciddi olmam gerekiyordu ve gün beni kaçırmadan önce büyük resim hedeflerime odaklanacak zamanım olsun diye erken kalkmakla başladı.

Önceliklerime odaklanma konusunda usta olmak için rutinimi şu şekilde değiştirdim:

Günlük Rutinim

1. Alarm çaldığında kalkarım. Wake UpChallenge'ı öğrendiğinizde bunun önemini gözden geçirdik. Alarm çalıyor. Kalkıyorum. Son. En yüksek üretkenlik için ASLA erteleme düğmesine basmamalısınız. Aslında bunun nörolojik bir nedeni var, bu kitap için araştırma yaparken öğrendiğim bir neden. İyi bir gece uykusu almanın üretkenlik için önemli olduğunu biliyorsunuz. Ama bahse girerim nasıl uyandığınızın nasıl uyuduğunuz kadar önemli olduğunu bilmiyordunuz. Bilim adamları yakın zamanda erteleme düğmesine bastığınızda bununbeyin fonksiyonu ve üretkenlik üzerinde dört saate kadar sürebilen olumsuz bir etkisi olduğunu keşfettiler! İşte bilmeniz gerekenler. Tamamlanması yaklaşık 90 ila 110 dakika süren döngüler halinde uyuyoruz. Uyanmadan yaklaşık iki saat önce bu uyku döngüleri sona erer ve vücudunuz yavaş yavaş uyanmaya hazırlanmaya başlar. Alarmınız çaldığında vücudunuz uyandırma modundadır. Eğer sen

Erteleme düğmesine basın ve tekrar uykuya dalın, beyninizi 90 ila 110 dakika uzunluğunda yeni bir uyku döngüsü başlatmaya zorlarsınız.

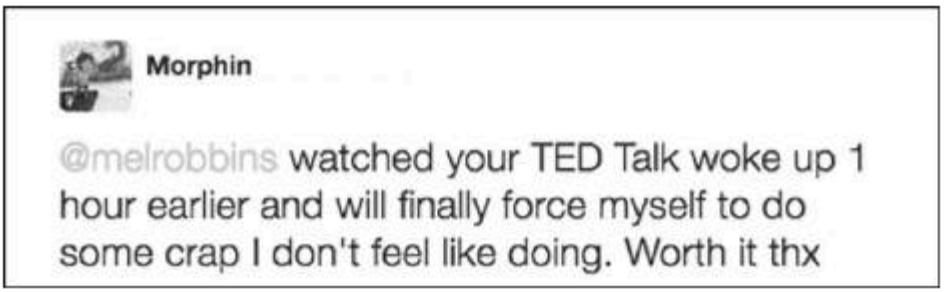
15 dakika sonra "erteleme" alarmı çaldığında, beynin karar verme, dikkat, uyanıklık ve öz kontrolden sorumlu kısmı olan beyninizin kortikal bölgesi hala uyku döngüsündedir. Uyanamayacak - erteleme düğmesinin başlattığı şeyi bitirmek için 75 dakikaya daha ihtiyacı var.

Bu "uyku ataleti" durumunun geçmesi ve bilişsel işlevlerinizin tam kapasitelerine dönmesi dört saat kadar sürebilir. Bu yüzden ertelemeye bastıktan sonra kalktığınızda kendinizi çok sersemlemiş hissediyorsunuz. Yeterince uyumadığın için değil. Bunun nedeni, erteleme düğmesine bastığınızda yeni bir uyku döngüsü başlatmış ve ardından onu yarıda kesmiş olmanızdır. Erteleme düğmesine bastığınız günlerde, elinizden gelenin en iyisini yapmanıza imkan yok.

Yani, bu konuda çok ciddiyim. Alarm çalar. Erteleme düğmesi yok. Kalk. Pazarlık konusu değil.

2. Banyoya yürüyorum ve alarmı kapatıyorum. Kocam ve ben yatak odamızda veya komodinlerimizde telefonlarımız veya çalar saatlerimiz yok. Telefonum nerede? Banyoda. Birisi aradığında telefonun çaldığını ve sabah alarmın çaldığını duyabilmem için yeterince yakın. Ama günaha düşmememem için yeterince uzak. Telefonum komodinin üzerindeyse, düşünmeden onu alacağım ve yatakta kalıp e-postaları okuyacağım. Aynı şeyden suçlu olduğunu biliyorsun. Ulaşılabilirse, düşünmeden kapmak kolaydır. Yetişkinlerin çoğunluğu yataktan kalkmadan önce e-postaları okuyor ve Deloitte'un yakın zamanda yaptığı bir araştırma, yetişkinlerin üçte birinin ve 35 yaşın altındakilerin yarısının aslında gecenin bir yarısı uyandığını ve telefonlarını kontrol ettiğini bildiriyor. Telefonumu/alarmımı banyoya koyarak, telefonuma uzanma alışkanlığına yenik düşmeyi zorlaştırıyorum ve kendimi iyi bir gece uykusuna hazırlıyorum.

3. Dişlerimi fırçalarım ve önümdeki güne odaklanırım. Yüzümü yıkamak, dişlerimi fırçalamak ve diş ipi kullanmak için harcadığım 3 ila 5 dakikalık zamanı, düşüncelerimi BENİM ve büyük resim hedeflerim için gerçekten ne istediğime ve yapmam gerektiğine odaklamak için kullanıyorum. Bu bir yapılacaklar listesi değil. Bu bir "mutlaka liste". Bilinçli olarak düşüncelerimi topladığım ve yapmak istemeyebileceğim ama bugün yapmam gereken bir veya iki şeyi düşündüğüm bir andır - hedeflerim, hayallerim ve iş büyümem için. Araştırmacılar bu SMART hedeflerini (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanında) olarak adlandırıyor. Onlara benim için önemli olan konularda ilerlemeyi garanti edecek iki şey diyorum. Morphin'in tanımladığı gibi, genellikle yapmak istemediğim "saçmalıklar" oluyor:



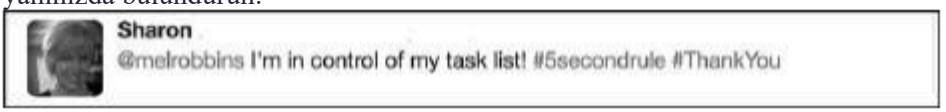
4. Giyiniyorum, yatağımı topluyorum, mutfağa giriyorum ve bir fincan kahve koyuyorum. Henüz ne yapmadığımı fark ettin mi? E-postamı kontrol etmek için telefonuma çevrimiçi orgon bakmadım. Neden? Çünkü bunu yaptığım anda odağımı kaybedeceğimi biliyorum. E-postalarınızı kontrol ettiğiniz, haberleri okuduğunuz veya sosyal medyada gezindiğiniz anda, bir başkasının öncelikleri sizinkinin önüne geçer. Bill Gates ve Oprah'ın yatakta uzanıp sosyal akışlarda gezindiğini mi düşünüyorsunuz? Hayır, sen de yapmamalısın. Kendinizi ilk sıraya koymalısınız, bu nedenle gününüzü planlayana kadar e-postalarınızı kontrol etmeyin.

5. 1'den 3'e kadar "olmazsa olmazlarımı" ve bunların neden önemli olduğunu yazıyorum.

Bir ofis malzemeleri mağazasından satın aldığım ucuz günlük planlayıcımda, bugün yapmam gerektiğini hissettiğim bir, iki veya üç şeyi not ediyorum - bunlar BENİM için. Bunun önemli bir adım olmasının birkaç nedeni var: Birincisi, ben görsel bir insan olduğum için ve ikincisi, Kaliforniya Dominik Üniversitesipsikoloji profesörü Dr. Gail Matthews'un araştırmasına göre, hedeflerinizi basitçe yazarak, onlara ulaşma olasılığınız %42 daha fazla.

Bunları planlayıcıma yazmak, onları gün boyunca göreceğim ve harekete geçmem gerektiğinin hatırlatılacağı anlamına geliyor. "Neden" ifadesine sahip olmak bana bu hedeflerin neden önemli olduğunu hatırlatıyor ve bana ek bir itici güç sağlıyor.

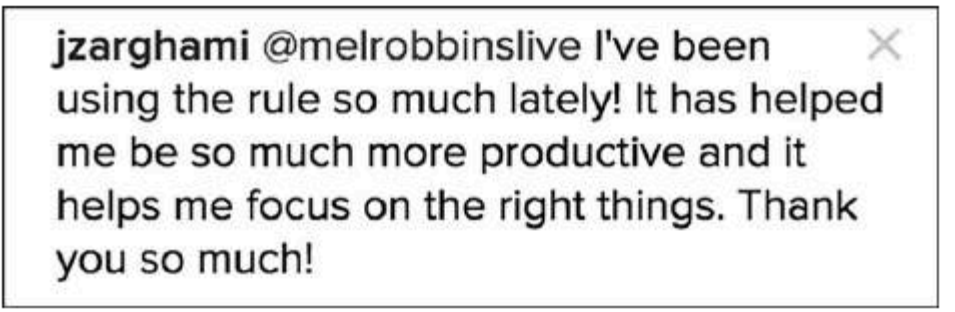
Onları elektronik takvimime koyarsam, unuturum. Zamanın yarısında, bir odaya giriyorum ve ne için girdiğimi hatırlayamıyorum - bu yüzden onları yazılı tutarak "kendimi zorunluluklarımla takip ediyorum". Gün boyunca baktığım bir şey olan planlayıcımda olduklarında, görsel olarak ipucu alıyorum. "Olmazsa olmazlarımı" görmek bana bu görevleri yapmamı hatırlatıyor. Bunu bir not defterinde, takviminizde, istediğiniz yerde yapabilirsiniz - tıpkı Sharon'ın yaptığı gibi, bunları bir yere yazın ve yanınızda bulundurun:



6. Günümü planlıyorum ve sabah 7:30'dan önce 30 alıyorum, telefonumu kontrol etmeden veya çevrimiçi olup e-postamı kontrol etmeden önce İLK olarak en önemli "zorunlulukları" planlıyorum ve genellikle uyguluyorum. Bunu "30'dan önce 7:30" adını verdiğim bir araç kullanarak yapıyorum. Günümü planlamak için sabah 7:30'dan önce 30 dakika ayırıyorum. Bu zaman bloğu sırasında, ya iki ya da üç zorunluluğum üzerinde çalışmaya başlarım ya da günün ilerleyen saatlerinde bunları yapmak için zaman planlarım. Evdeysem, bu planlama oturumuna sabah 7:00'de başlamaya çalışırım.

Çocuklarımızın sonuncusu otobüse doğru yola çıkıyor. Bu 30 dakika başarım için kritik öneme sahip.

Gününüzü, Jeremy'nin yaptığı gibi "doğru şeylere odaklandığınızdan" emin olacak şekilde ayarlayarak, kendinizi "çok daha üretken" olmaya ve o günkü hedeflerinize ulaşmada başarılı olmaya hazırlarsınız.



"Sabah 30:7'dan önce 30" kavramı ofise girdikten sonra yapılamaz. Bunu evde, en sevdiğiniz kafede veya trende veyaotoparkta arabanızda otururken. Şaka yapmıyorum. Ofisinize girdiğiniz ve ilk e-postayı yanıtladığınız veya ilk aramayı cevapladığınız an, gününüz geçmiştir.

Profesör Sune Carlsson, CEO'ların nasıl bu kadar başarılı olduklarını inceledi. Bu güçlü yöneticilerin sırrı neydi? 90 dakika evde çalıştılar çünkü "biraz konsantrasyon şansı vardı." İş yerinde her 20 dakikada bir kesintiye uğradıklarını bildirdiler. Peki size kesinti hakkında ne söyledim? Bu, üretkenliğe ölüm öpücüğü.

İlk iş olarak en önemli şeyleri planlamak ve yapmak başka neden önemlidir? Unutmayın, Dr. Ariely'nin bize söylediği gibi, günün ilk 2 ila 3 saatibeynin kendi kişisel veya profesyonel hedeflerinizi ilerleten görevlere veya hedeflere odaklanması için en iyi saatlerdir. Bu zamanı önemsiz şeylerle doldurmak aptalca.

E-postaları yanıtlamak, telefon görüşmeleri yapmak ve toplantılarda oturmak, programınızı devralmanın bir yolunu bulur ve nadiren hayatınızda büyük iyileştirmeler yapmanıza yol açar. Kendi mutluluğunuz ve derin çalışmaya odaklanmak için gereken zamanı korumak için, gününüzün ilk birkaç saatini sizin tarafınızdan, sizin için ayırmalısınız. Bunun için savaşın.

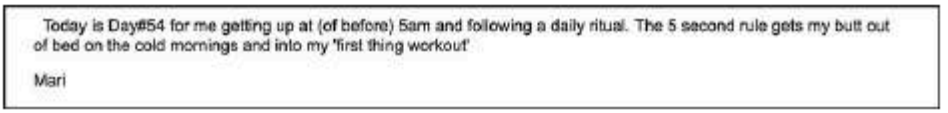
Önemli olduğunu düşündüğünüz iki şey üzerinde çalışırsanız, önemli projelerde ilerleme kaydediyorsunuz ve uzun oyunu kazanıyorsunuz.

Erken kalkmanın ve gününüzü planlamanın büyük faydaları vardır. Mari'ye sormanız yeterli:


I loved your TEDxSF Talk and immediately wrote a blog post and started on a book. I've been getting up at 5am for a couple of weeks and enjoying the benefits immensely. I've been writing a journal as a checklist to get my daily rituals done.

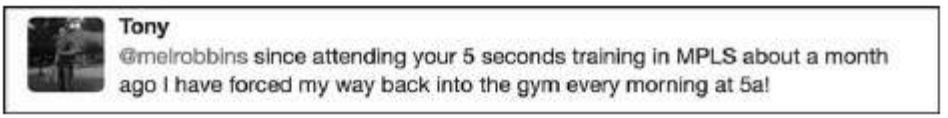
The book will summarise the path I followed and the achievements that this brought over the course of a year.

Sabahlarına erken uyanma (erteleme yok!), kontrol listeleri ve ritüellerle hızlı bir başlangıç yaparak kontrolü ele alabildi, önceliklerini doğru bir şekilde belirleyebildi ve yeni bir kitap üzerinde çalışmaya başlamak için zaman bulabildi. Birkaç hafta sonra Mari'ye sabah ritüelinin nasıl gittiğini sordum:


Today is Day#54 for me getting up at (of before) 5am and following a daily ritual. The 5 second rule gets my butt out of bed on the cold mornings and into my 'first thing workout'

Mari

Bu harika, Mari, patron olmanın #54. günü. Tony de aynısını yaptı ve "her sabah saat 5'te spor salonuna geri dönmenin yolunu" buldu:

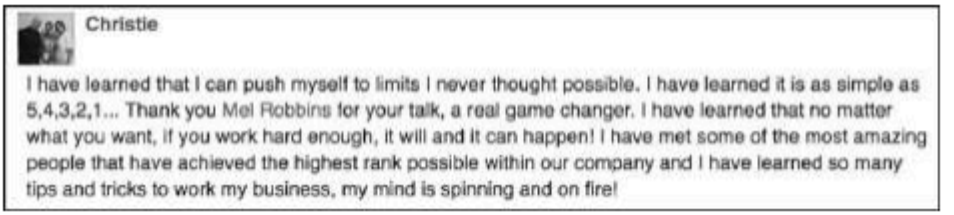


Bu kadar erken kalkıp hemen antrenmana başlamanın zor olduğunu biliyorum, ancak bu direnç duygularını yenmek için aktivasyon enerjisini bulmak için 5- 4- 3- 2- 1

Kendinizi sadece gününüzün patronu olmaya hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda en büyük benliğinizi de harekete geçirirsiniz.

7. Bırakma zamanımı planlıyorum. İşte araştırmadan öğrendiğim başka bir şey. Günümü planlamanın yanı sıra, çalışmayı bırakacağım zamanı da planlıyorum. Bu doğru. Her gün güne başladığımda saat kaçta çalışmayı bırakıp ailemle takılacağımı belirliyorum. Durdurmak veya yeniden yönlendirmek için bir son tarihe sahip olmak iki şey yapar: Sahip olduğum zamanla beni daha bilinçli yapar ve bu da beni daha üretken kılar. Parkinson Yasası denen bir ilke vardır - iş, ona ne zaman verirseniz ona kadar genişler. Bu yüzden iş gününüze bir son tarih verin. Dayanıklılık ve ruh sağlığı için bir son tarih önemlidir. Sizi odaklanmaya ve işe ara verme konusunda ciddi olmaya zorlar. Bu, hepimizin ailelerimizle birlikte olması ve beynimize dinlenmesi, yeniden şarj olması ve ihtiyaç duyduğu zamanı vermesi gereken bir moladır. Yalan söylemeyeceğim, kendimi 5- 4- 3- 2- 1 bilgisayarı kapatmaya zorlamak için kuralı kullanmak zorunda kaldım. Bu günlük rutini kullanmak ölçülemez derecede yardımcı oldu. Önceliklerimi günlük yangınları söndürmenin önüne bu şekilde koyuyorum. Alarm çaldığı andan itibaren eylemlerime sahip olduğum için kontrolün daha fazla bende olduğunu hissediyorum. Daha fazla netliğe sahibim (bu da fırsatları tespit etmeye yardımcı oluyor) çünkü hedeflerimi ileriye taşıyacak 2-3 büyük resim zorunluluğunu tanımladım. Rutinimden saptığımı veya dikkatimin dağıldığını fark edersem, bu bir güç anıdır. Tekrar yola çıkmak için 5- 4- 3- 2- 1 Kuralını kullanıyorum. Tabii ki, işe yarayan herhangi bir rutin oluşturabilirsiniz, ancak başlamanın bir yolunu arıyorsanız, benimkini deneyin. Pek çok insan sabah rutinlerine egzersiz, meditasyon ve şükran listeleri ekleyerek büyük başarı elde etti. Sizin için en iyi olanı görmek için hepsini yol testi yapın.

Size söylediğim şey basit, açık ve işe yarıyor. Sizin için çalışacak şekilde özelleştirin, ancak elbette bunu yapmak için 5- 4- 3- 2- 1. Christie'nin dediği gibi, gününüzün patronu olmak için iş yaptığınızda, bu "gerçek bir oyun değiştiricidir". Şirketindeki en yüksek rütbeye ulaştı ve "yanıyor".

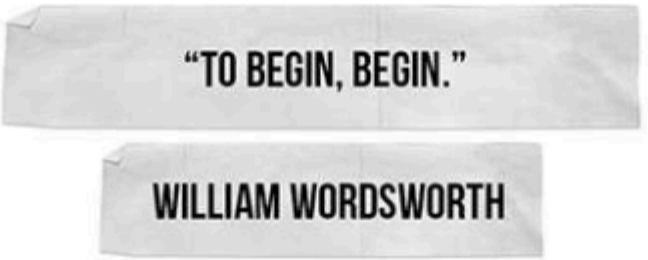


Şimdi sıra sizde.

Hazır olmadan başlayın. Hazırlanma, başla.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ERTELEMEYE SON VERİN



Ertelemeye karşı mücadelede inanılmaz bir silah #5SecondRule. Nasıl kullanılacağını incelemeden önce, ertelemeyi, ne olduğunu ve ne olmadığını tanımlamamız gerekir. Bu kitabı araştırırken, ertelemeye neyin sebep olduğunu öğrendiğimde şok oldum. Her şeyi yanlış anladım!

Ayrıca iki tür erteleme olduğunu öğrendiğimde şaşırdım: tamamlamanız gereken görevlerden kaçındığınız yıkıcı erteleme ve herhangi bir yaratıcı sürecin önemli bir parçası olan üretken erteleme.

İyi türle başlayalım.

Üretken Erteleme

Yaratıcı bir proje veya yenilikçi bir fikir üzerinde çalışıyorsanız, araştırmalar gösteriyor kiertelemenin sadece iyi değil, aynı zamanda önemli olduğunu. Yaratıcı süreçzaman alır, bu nedenle bir projeyi birkaç gün veya haftalığına bir kenara bıraktığınızda zihniniz

dolaşmak. Zihinsel gezinme için harcanan bu ekstra zaman, size projenizi geliştirecek daha yaratıcı, "farklı" fikirler bulma yeteneği verir.

Üretken erteleme, özellikle bu kitabı yazmak için mücadele ederken, öğrenmem için son derece özgürleştirici bir kavramdı. Üretken ertelemeyi öğrenmeden önce, kendimi sürekli tükenmiş hissettiğim için sürekli kendimi hırpaladım, yazma tıkanıklığım vardı ve bunun kötü bir yazar, tembel veya beceriksiz olduğum anlamına geldiğini düşündüm. Gerçekte, bu büyüklükte bir yaratıcı süreç sadece zaman aldı.

Zihnimin molalara ve dolaşmak için zamana ihtiyacı vardı. Bitirmem düşündüğümden yedi ay daha uzun sürdü ve kitap bunun için 100 kat daha iyi. İstediğiniz sonuçları alamıyorsanız, projeye biraz zaman tanıyın, enerjinizi başka bir yere odaklayın ve daha sonra yeni gözlerle geri dönün.

Bu nedenle, yaratıcı bir proje üzerinde çalışıyorsanız ve sabit bir son teslim tarihiniz yoksa, çalışmanızı birkaç hafta bekletirseniz, zihninizin dolaşmasına izin verirseniz, bu erteleme değildir. Bu yaratıcı süreç. Verimli bir şekilde ertelerken sahip olduğunuz bu yeni fikirler, işinizi daha da akıllı hale getirecektir.

Yıkıcı Erteleme

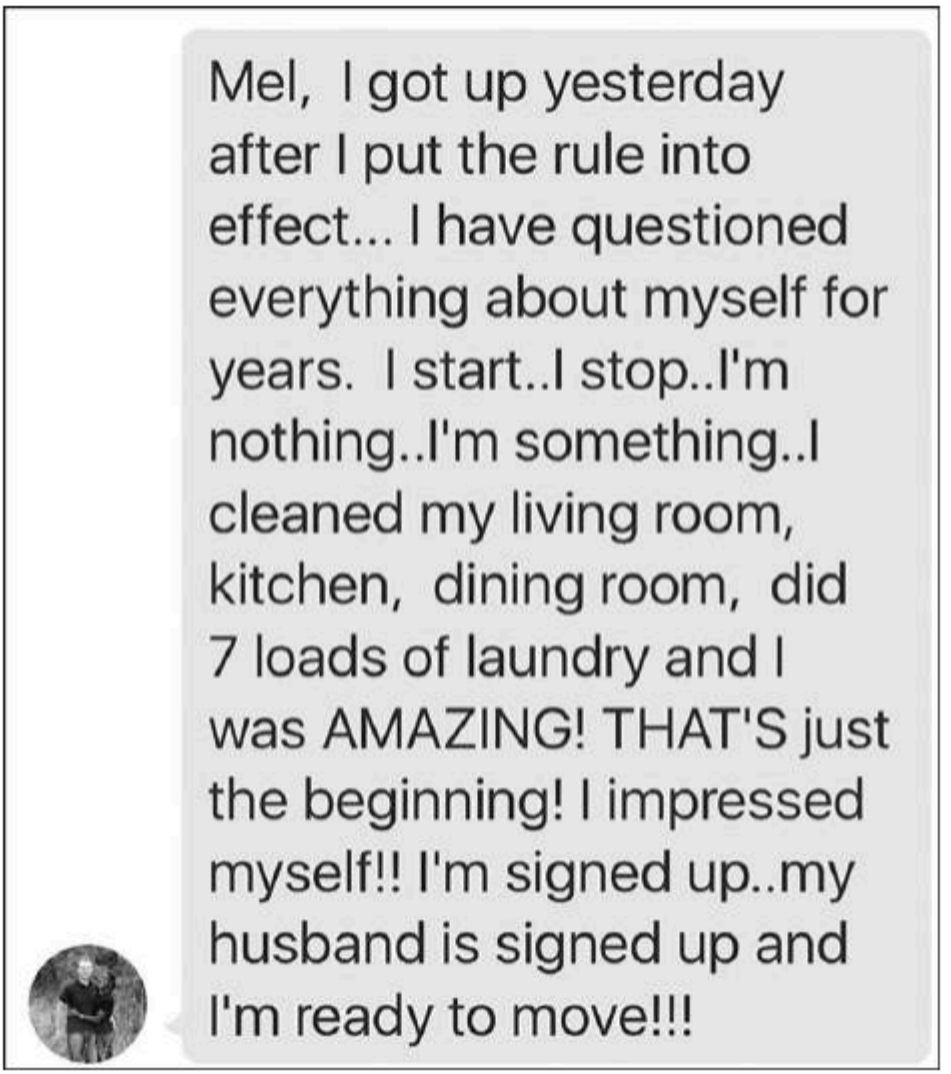
Yıkıcı erteleme tamamen farklı bir hayvandır. Yapmamız gereken işlerden kaçındığımız ve olumsuz sonuçları olacağını bildiğimiz zamandır. Bu alışkanlık sonunda sizi ısırmak için gerçekten geri gelir.

Her birimizin ulaşamadığımız bir yığın şeyi var: fotoğraf albümlerini güncellemek, bir elektronik tabloyu analiz etmek, bir teklifi tamamlamak, babamın evini temizlemek, işinizi büyütecek bir yapılacaklar listesi yapmak. Kendimizi kasıtlı olarak kaçınırken bulduğumuz ve gerçekten yapılması gereken her şeydir.

Evelyn kendini ertelerken ve kendini hırpalarken buldu: "Yıllardır kendimle ilgili her şeyi sorguladım." Kuralı yürürlüğe koydu ve

"İNANILMAZ."

5- 4- 3- 2- 1-GO'yu keşfettiğinde, Evelyn sorgulamayı aşmayı başardı ve kendini bile etkileyerek işleri halletti.



Muhtemelen neden ertelediğini bilmiyordu. Çoğumuz yapmıyoruz. Uzun bir süre boyunca herkes ertelemenin zayıf zaman yönetimi becerileri, irade eksikliği veya öz disiplin eksikliği anlamına geldiğine inanıyordu. Oğlum, yanılmışız. Erteleme bir tembellik biçimi değildir. Stresle başa çıkma mekanizmasıdır.

Erteleme ve Stresle Bağlantı

Carleton Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Timothy Pychyl,19 yıldan fazla bir süredir erteleme üzerine çalışıyor. Dr. Pychyl, ertelemeyi tetikleyen en önemli şeyin işten kaçınmak olmadığını buldu. Stresten kaçınmaktır. Erteleme, "şu anda iyi hissetmek için bilinçaltı bir arzudur", böylece biraz stres atma hissedebilirsiniz.

Hepimizin yaptığı yaygın bir hata, insanların ertelemek için kasıtlı bir seçim yaptığını düşünmektir. Aslında, erteleme ile mücadele eden çoğu insan, araştırmacılara bunun üzerinde hiçbir kontrolleri yokmuş gibi hissettiklerini söyler. Ve haklılar, çünkü ertelememizin gerçek nedenini anlamıyorlar.

Stresli hissettiğimiz için erteleriz. İşte püf noktası... İş konusunda stresli değilsin. Daha büyük şeyler hakkında streslisiniz: para, ilişki sorunları veya genel olarak hayat. 15 dakikalık çevrimiçi alışveriş yapmak veya dün geceki maçın önemli anlarını izlemek için işten veya ders çalışmaktan vazgeçtiğinizde, genel olarak hissettiğiniz daha büyük stresten küçük bir stres molası veriyorsunuz.

Zihin için duygusal yemek yeme gibi. Sert hissettiren bir şeyden kaçındığınızda, bir rahatlama hissedersiniz. Ayrıca, Facebook'ta gezinmek veya viral videolara gülmek gibi hoşunuza giden bir şey yaptığınızda, kısa süreli bir dopamin artışı elde edersiniz. Ne kadar sık ertelerseniz, davranışı tekrarlama olasılığınız o kadar artar. Sorun şu: Kedi videoları izlediğinizde küçük bir rahatlama elde ederken, kaçındığınız iş fazla mesai yapar ve bu da hayatınızda daha fazla stres yaratır.

Scott bunun mükemmel bir örneğidir. Bana yazdı çünkü "kendi kafasından çıkmak" için yardım istiyordu. Kendisine yakın olan herkesin her zaman "Beni geride tutan tek şey benim" dediğini paylaştı. Ve haklılar.

Scott, bir fizyoloji laboratuvarında araştırma yapan bir doktora öğrencisidir, evlidir ve o ve karısının "en güzel erkek bebek" olan ilk çocukları olmuştur. Hayatını şöyle anlattı:

> "Okulda olduğumu düşünürsek beklenebilecek çok sayıda mali strese rağmen evdeki her şey inanılmaz. Benim sorunum, günlük hayatımda ve okul/laboratuvar işlerine daldığımda, sorun olmaya başlayan yükümlülüklerimi yerine getirmekte zorlanmam. Temel olarak, ya son teslim tarihini kaçırdığım ya da birini üzdüğü noktaya gelene kadar işleri sürekli erteliyorum.
>
> Kendimden çok yüksek beklentilerim var ve kelimenin tam anlamıyla her gece kendime yarının ihtiyacım olan o yeni başlangıç olacağını ve her şeyin üstesinden tonlarca enerjiyle geleceğimi söyleyerek uyuyorum. Ama sonra her geçen gün başarısız oluyorum ve bunun üstesinden kendi başıma gelme konusundaki güvenim azalmaya başlıyor. Temel olarak, tam potansiyelime yakın bir yerde yaşıyormuşum gibi hissetmiyorum ve bu sinir bozucu."

Scott'ın notunu okuduğunuzda, kendi içinde hayal kırıklığına uğramış bir kısır döngü içinde sıkışıp kaldığını görebilirsiniz. Tamamen ilişki kurabiliyorum çünkü yataktan zamanında kalkmak için mücadele ederken böyle hissettim. Scott ne yapması gerektiğini biliyor (işe saldırmak ve işi bitirmek), ancak bunu kendine yaptıramıyor gibi görünüyor.

Scott'ın notu banaertelediğinizde gerçekte neler olup bittiğini açıklama şansı veriyor. Bize kendisinin ve eşinin "çok fazla mali stres" altında olduğunu söyledi. Bufinansal stres iyi hissettirmiyor. Aynı zamanda para stresinden geçici olarak kurtulmak için neden ertelediğini de açıklıyor. Zor görevleri daha kolay bir şeyle değiştirdiğimizde, geçici bir ruh hali artışı ve kontrol hissi aldığımızı unutmayın.

Mantığa aykırı görünüyor, ancak Scott'ın laboratuvarda yapması gereken şeyleri havaya uçurmaya devam etmesinin nedeni, hayatında hissettiği finansal stresten kurtulmak istemesidir.

Peki bunu nasıl durdurabilir? Neyse ki, üç basit ve araştırma destekli adım var. Ve #5SecondRule 5- 4- 3- 2- 1 bunları yapmanıza yardımcı olacaktır. İster Scott gibi işten kaçınıyor olun, ister Evelyn gibi temizlik yapıyor olun, ister @JLossoonce gibi egzersiz yapıyor olun, her seferinde ertelemeyi yenmek için Kuralı kullanabilirsiniz.



Kendini affet

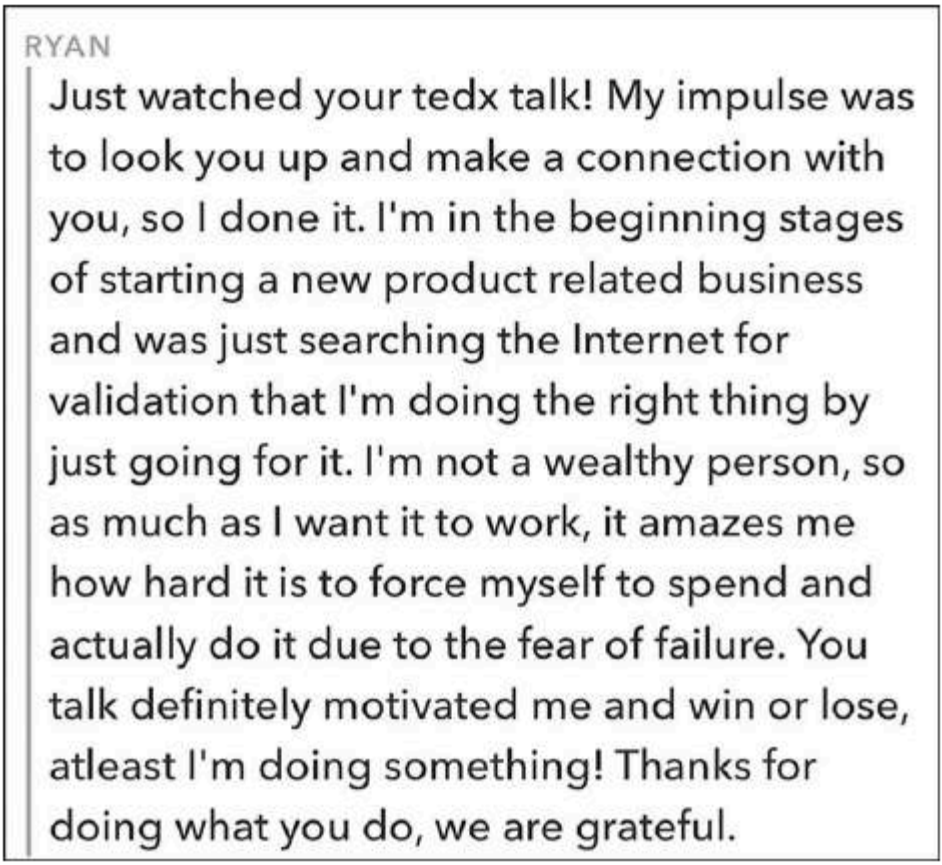
Araştırmanın bize söylediği ilk şey: Ertelediğiniz için kendinizi affetmeniz gerekiyor. Cidden. Bu Kumbaya değil, bu bilim.

Carleton Üniversitesi'nden uzmanımızı hatırlıyor musunuz? Dr. Pychyl, erteledikleri için kendilerini affeden öğrencilerin bir sonraki sınavlarını erteleme olasılıklarının nasıl daha düşük olduğuna dair bir makalenin ortak yazarıdır. Kulağa aptalca geliyor, ancak psikologların ortaya çıkardığı sorunun bir kısmı, erteleyenlerin başlangıçta kendilerine karşı gerçekten sert olmalarıdır.

Trishke, kendini affedebildikten sonra hayatını değiştirdiğini fark etti.



Kendini hırpalamak yerine artık ertelemiyor. Şaşırtıcı! Bana yeni bir iş kurmanın başlangıç aşamalarında olduğunu yazan Ryan'la da bağlantı kurabilirsiniz. Bu girişimin işe yaramasını ne kadar istese de, "kendimi (bunun için zaman) harcamaya zorlamanın ve aslında başarısızlık korkusu nedeniyle bunu yapmanın ne kadar zor olduğu beni şaşırtıyor" dedi.



Sonunda söylediği şeye bayıldım: "Kazan ya da kaybet, en azından bir şeyler yapıyorum!" Kendinize karşı dürüst olabilmek ve yapmanız gereken şeye odaklanmanın ne kadar zor olduğunu kabul edebilmek çok cesaret gerektirir.

Bir başka mükemmel örnek de laboratuvardaki doktora öğrencimiz Scott. Ne yazdığını hatırlıyor musun? "Kendimden çok yüksek beklentileri" olduğunu söyledi. Her ertelediğinde utanç ve suçluluk hisseder. Bu olumsuz duygular daha sonra Scott için daha da fazla stres yaratır, çünkü "bunun üstesinden kendi başıma gelme konusundaki güveni azalmaya başlar", bu da onun daha fazla stres hissetmesine ve daha fazla ertelemesine neden olur.

O halde bu tavsiyeyi Scott'a uygulayalım. Birinci adım, kendinizi affederek döngüyü durdurun. Scott, beş saniye ayırmalısın, 5- 4- 3- 2- 1 insanları üzmek, geride kalmak ve tam potansiyelinle çalışmamak için kendini affet. Finansla ilgili stresinizin laboratuvardaki ertelemeye neden olduğunu fark edebilirseniz, şimdi kendinizi savunma ve kontrolü ele alma şansınız var. Bu arada, istiyorsunhedeflerinize ulaşabilmeniz için kontrolü ele almak. Ve olmayı umduğunuz o kişi şu anda size yardımcı olabilir.

Bu bizi Adım 2'ye götürür.

Gelecekte ne yapardın?

Açıklamama izin verin. Dr. Pychyl'in ekibi, "şimdiki benliğimiz" ve "gelecekteki benliğimiz" hakkında birçok araştırma yapıyor. "Gelecekteki benliğimiz", olmak istediğimiz kişidir. İlginç bir şekilde, araştırmalar, "Gelecekteki Sen"i hayal edebildiğinizde, bunun size kendinizi şimdiki anda zorlamak için nesnellik verdiğini kanıtlıyor. Deneylerde araştırmacılar insanlara dijital olarak yaşlandırılmış kendi resimlerini gösterdiklerinde, emeklilik için para biriktirme olasılıkları daha yüksektir. Sanırım bu, vizyon tahtalarının neden işe yaradığının bir açıklaması. Gelecekteki Sizi tasavvur etmenize yardımcı olurlar ve bu, bugün Şimdiki Siz olarak deneyimlediğiniz stres için harika bir başa çıkma mekanizmasıdır. Öyleyse Scott, tüm bu yüksek lisans stresi arkanızdayken ve siz Profesör Scott olduğunuzda hayatınızın nasıl göründüğüne dair bir vizyon panosu veya zihinsel bir imaj oluşturun. Ertelediğinizi hissettiğiniz anda kendinize şunu sorun: "Profesör Scott" ne yapardı?

Bu bizi Adım 3'e götürür.

#5SecondRule Kullanmaya Başlayın

Son olarak, ertelemenin kaynağını anladığınızda, Dr. Pychyl'in en sevdiği tavsiye, "Sadece başlayın" dır. Başlamanın öneminden bahseden tek kişi o değil. Yeni alışkanlıklar yaratmanın en güçlü yollarından biri,

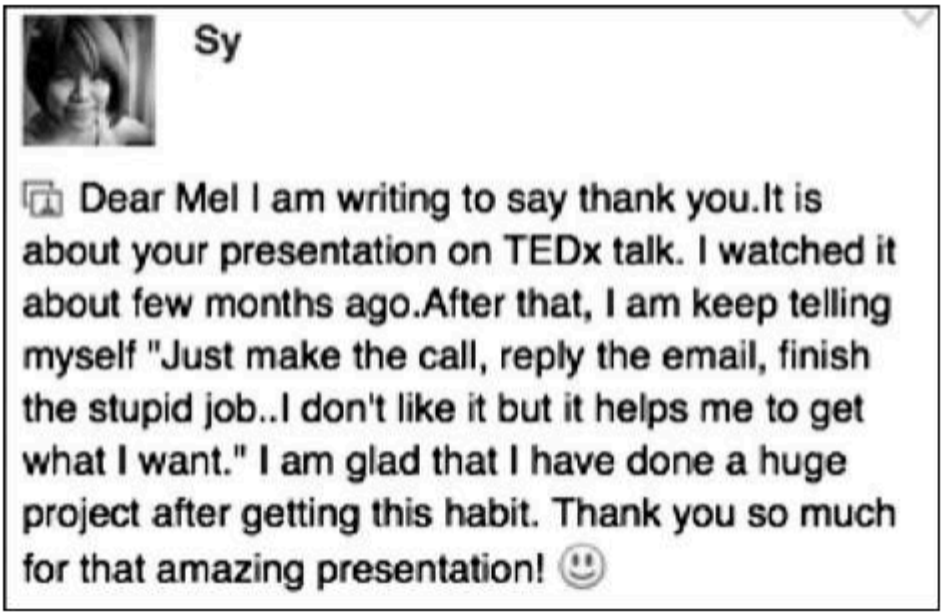
araştırmacılar, "bir başlangıç ritüeli yaratmak"tır. #5SecondRule'dan daha iyi bir başlangıç ritüeli yoktur. Artık tüm bunların bilimini anladığıma göre, "yeni başlayın"ın neden işe yaradığını açıklayabilirim.

- Ertelemek bir alışkanlıksa, kötü davranış kalıbını (kaçınma) yeni bir olumlu olanla (başlarken) değiştirmelisiniz. Tereddüt ettiğinizi, daha kolay
- işler yaptığınızı veya çok çalışmaktan kaçındığınızı hissettiğiniz an, Kuralı kullanın, 5- 4- 3- 2- 1 yapmanız gereken önemli şeye başlamak için kendinizi zorlayın. Başlamak bizi CISCO'daki mühendisimize ve "kontrol
- odağı" kavramına geri götürüyor. Erteleme, kendiniz üzerinde hiçbir kontrolünüz yokmuş gibi hissetmenize neden olur. Kendinizi savunduğunuzda ve yeni başladığınızda, anın ve hayatınızın kontrolünü elinize alıyorsunuz.

Daniela, Kuralı uygulamaya koyduğunda kendini "güçlü" ve "yetenekli" hissediyor ve bize ertelemeyi yenmenin faydalarının işin ötesine geçtiğini ve "kendimle olan ilişkimi" geliştirmenin daha önemli alanlarına doğru genişlediğini gösteriyor.



Kitap boyunca açıkladığım gibi, 5- 4- 3- 2- 1 ile çaba sarf etmek zihninizdeki dişlileri değiştirir ve prefrontal korteksin başlamanıza yardımcı olmasını sağlar. Kuralı her kullandığınızda, ertelemeyi bırakıp başlamak giderek daha kolay hale gelecektir. Tıpkı Sy'nin öğrendiği gibi, kendinize "sadece aramayı yap, e-postayı yanıtla, aptal işi bitir..." ve başlangıç, önemli bir şeyi tamamlamanın sırrıdır:

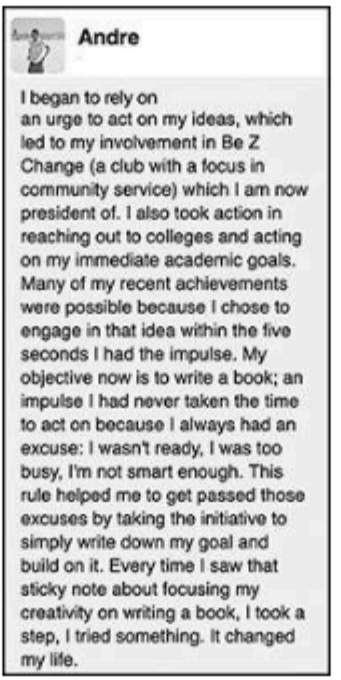


Bunu yapmaktan hoşlanmasa da, yine de harekete geçme alışkanlığı edindi ve bu zihniyetle büyük bir projeyi tamamladı ve "istediğimi elde edecek".

Scott'ın durumunda, laboratuvara döndüğünde, 5- 4- 3- 2- 1'i geri saymak için Kuralı kullanabilir ve kısa bir süre için kendini çalışmaya zorlayabilir. Artık ertelemesinin kaynağını (finansal stres) anladığına göre, kendini affetmiştir (son derece önemli bir adım). Ve gelecekteki Dr. Scott'ı hayal etmeye başladığında, kontrolü ele geçirmek için saymaya başlayabilir, fiziksel olarak masasına geçebilir ve çalışmaya başlayabilir. Bulduğunda

kendisi yoldan çıkarken tekrar 5-4- 3-2-1 geri sayabilir. Kural, Scott'ın işinin kontrolünü ele geçirmesine ve diğer finansal stresleriyle doğrudan başa çıkmak için daha donanımlı hissetmesine yardımcı olacak bir şey olan BAŞLAMAYI kolaylaştırır.

Andre ayrıca Kuralı ertelemeyi aşmak ve hedeflerine göre hareket etmek için kullandı. Andre 16 yaşında ama şimdiden ertelemeyi nasıl yeneceğini öğreniyor ve bir kitap yazmaya başlıyor! Her zaman bahaneleri olduğunu söyledi: "hazır olmadığı, çok meşgul olmadığı, yeterince akıllı olmadığı". Kural onun "bu bahaneleri aşmasına" yardımcı oldu ve şimdi kitabı üzerinde harekete geçiyor.



Andre bize her yaşta ve her hedefle kendimize sahip olma, içimize bakma, "bir adım atma", "bir şeyler" deneme ve "hayatımı değiştirme" gücüne sahip olduğumuzu gösteriyor. Yeni başlamanın bu kadar önemli olmasının nedeni, araştırmacıların "ilerleme ilkesi" dediği ve şu olguyu tanımlayan şeyden de yararlanacak olmanızdır:

Küçük kazanımlar da dahil olmak üzere her türlü ileriye doğru ilerleme, ruh halimizi yükseltir ve mutluluk ve üretkenlik seviyemizi artırır.

Bunun da ötesinde, bir projeye başladığınızda, beyninizde size devam etmeniz için işaret verecek bir mekanizmayı tetiklemiş olacaksınız. Daha önce de belirttiğim gibi, araştırmacılar beynin bitmemiş görevleri bitmiş olanlardan daha iyi hatırladığını keşfettiler. Bir kez başladığınızda, zihniniz bitirmeniz için sizi dürtmeye devam edecek.

Ayrıca erteleme düğmesi alışkanlığımın bir tür erteleme olduğunu da söylemiştim. Şimdi nedenini anlıyorum. Hayatımdaki daha büyük streslerden bir anlığına kurtulmamı sağladı. Bu yüzden vurdum. Geriye dönüp baktığımda, bir "başlangıç ritüeli" yaratarak alışkanlığı kırdığımı görüyorum - #5SecondRule. Erteleme düğmesi alışkanlığımın yerini olumlu bir yeni alışkanlık aldı: 5- 4- 3- 2- 1 saymak ve sonra ayağa kalkıp güne başlamak. Yedi yıl sonra, hala her sabah kendimi yataktan fırlatmak için geriye doğru sayıyorum.

Özetle, ertelemeyi yenmek için #5SecondRule en etkili şekilde nasıl kullanabileceğiniz aşağıda açıklanmıştır: kendinizi başlatmak için kullanın. Küçük başla. Bir seferde sadece 15 dakika boyunca kaçındığınız şeye saldırın. Ardından bir mola verin ve birkaç kedi videosu izleyin. Ve yüksek sesle ağlamak için, şimdiye kadar her şeyi havaya uçurmak için kendinize bir mola verin. Sen sadece insansın.

Bütün bunlar sağduyudur. Fili (odada) her seferinde bir ısırık yersiniz. Bu kitapta tekrar tekrar öğrendiğimiz şey, kötü alışkanlıklarınızı tetikleyen duyguları yenmediğiniz ve kendinizi yeni başlamak için zorlamadığınız sürece, asla değişmeyeceğinizdir.

Ya bir yolunu bulacaksın ya da bir bahane bulacaksın.

BÖLÜM 4
CESARET FİKİNİZİ DEĞİŞTİRİR

EN MUTLU INSAN NASIL OLUNUR YANİ

R
Sonraki üç bölümde, korkuyu yenmek, endişelenmeyi bırakmak, kaygıyı yönetmek veya iyileştirmek ve düşünme şeklinizi değiştirmek için #5SecondRule bazı yeni araştırmalara dayalı stratejilerle birlikte nasıl kullanabileceğinize dair adım adım yaklaşımı öğreneceksiniz.

Beni televizyonda CNN yorumcusu olarak gördüyseniz veya SUCCESS dergisindeki köşe yazılarımı okuduysanız, bir savaşçının özgüveniyle doğduğumu varsaymak kolaydır. Bu varsayım ancak YouTube videolarımı, TEDx Konuşmamı izlediğinizde veya beni sahnede canlı olarak deneyimlediğinizde güçleniyor. Evet, şimdi kendime güveniyorum ama bu şekilde doğmadım. Yetişkin hayatımın çoğunda, derin bir güvensizlikle boğuşan, geveze bir dışa dönüktüm. Güven, yıllar içinde günlük cesaret eylemlerini uygulayarak geliştirdiğim bir beceridir.

Pek çok insanın benim hakkımda bilmediği şey, yirmi beş yıldan fazla bir süredir kaygıdan muzdarip olduğumdur. İlk kızımız Sawyer doğduğunda doğum sonrası depresyon geçirdim ve ilk iki ay onunla yalnız kalamadım. Yaklaşık yirmi yıldır panik ataklarımı kontrol altına almak için Zoloft kullanıyorum. Düşüncelerimle mücadele gerçekti ve bazen dehşet vericiydi.

Kuralı ilk keşfettiğimde, davranışımı değiştirmek için kullandım. Kural harikalar yarattı ve günlük cesaretle hareket etmek ikinci doğam haline geldikçe, güvenim daha da güçlendi. Ancak kaygı hiçbir zaman ortadan kalkmadı. Yüzeyin altında resmediliyordu. Onunla yaşamayı öğrenmeye, onu yönetmeye ve tam bir paniğe dönüşmesine izin vermediğimden emin olmaya odaklandım.

Yaklaşık dört yıl önce, #5SecondRule fiziksel davranışlarımdan daha fazlasını değiştirmek için kullanıp kullanamayacağımı merak etmeye başladım. Düşüncelerimi değiştirip değiştiremeyeceğimi merak ettim. Diğer alışkanlıklar üzerindeki etkilerini görmüştüm - öyleyse neden kaygı, panik ve korkudan oluşan zihinsel alışkanlığı kırmaya çalışmıyorsunuz? Sonuçta tekrarladığımız kalıplar bunlar. Onlar sadece alışkanlıklar.

Zihnimin çalışma şeklini değiştirmek için Kuralı kullanmaya başladım. Endişelenme alışkanlığını kırmak için Kuralı kullanmaya başladım. Bu beceride ustalaştıkça, kaygımı kontrol etmek ve uçma korkumu yenmek için Kuralı kullandım. İşe yaradı.

Bu cümleyi yazarken size şunu söyleyebilirim ki, kendimi kaygıdan kurtardım. Yıllardır Zoloft kullanmadım ve panik atak geçirmiyorum. Artık endişelenme alışkanlığım yok. Peki ya uçma korkum? Gitmiş. Zihnimi kontrol altına almayı, düşüncelerimi yönlendirmeyi ve korkuyu ortadan kaldırmayı öğrenmek, yaşam kalitemi artırmak için şimdiye kadar yaptığım en büyük şey oldu. Neredeyse hiç endişelenmiyorum. Ve nadiren yaptığım zamanlarda, sadece 5- 4- 3- 2- 1 ve zihnimi sorunlar hakkında endişelenmek yerine çözümlere yönlendiriyorum. Kuralı kullanarak zihnimi değiştirdim ve şimdiye kadar olduğum en mutlu ve en iyimser kişiyim. Zihnim bana karşı değil, benim için çalışıyor.

Şimdi sıra sizde. İlk olarak, #5SecondRule, alışkanlıklar bilimini ve minnettarlığın gücünü kullanarak endişe verici ve olumsuz kendi kendine konuşma bağımlılığını nasıl kıracağınızı öğreneceksiniz.

İkinci olarak, kaygı ve panik konusuna dalacaksınız. Ne olduğunu ve ne olmadığını öğreneceksiniz. Ve size kendi hayatınızdaki kaygıyı nasıl kesebileceğiniz, yeniden çerçeveleyebileceğiniz ve sonunda ortadan kaldırabileceğiniz konusunda adım adım bir yöntem vereceğim.

Son olarak, herhangi bir korkuyu nasıl yenebileceğinize dair kanıtlanmış bir strateji öğreneceksiniz. Uçma korkumu örnek olarak kullanarak, korkunun zihninizi ele geçirmesini önlemek için Kuralı "çapa düşünceleri" ile nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Öğrenmek üzere olduğunuz her şey o kadar basit ve güçlüdür ki, her birini çocuklarınıza verebilirsiniz.

Hayat muhteşem. Ve sonra korkunç. Ve sonra yine muhteşem. Ve şaşırtıcı ile berbat arasında, sıradan, sıradan ve rutin. Muhteşem olanı içinize çekin, korkunçlara tutunun ve sıradan anlarda rahatlayın ve nefes verin. Bu sadece yaşamaktır. Yürek parçalayıcı, ruhu iyileştiren, şaşırtıcı, korkunç, sıradan bir hayat. Ve nefes kesici güzellikte.

-LR Knost

ON İKİNCİ BÖLÜM

ENDIŞELENMEYI BIRAK



Diğer tüm değişikliklerden daha çok, endişelenme alışkanlığınıza son vermek, hayatınızdaki en büyük olumlu etkiyi yaratacaktır. İster inanın ister inanmayın, size nasıl endişeleneceğiniz öğretildi. Çocukken, anne babanızın sürekli "Dikkatli ol", "Şapka tak yoksa üşütürsün" ve "Televizyona çok yakın oturma" diye endişelendiğini duyardınız. Yetişkinler olarak, kontrol edemediğimiz veya ters gidebilecek şeyler hakkında endişelenerek çok fazla zaman ve enerji harcıyoruz. Hayatınızın sonuna yaklaştığınızda, keşke yapmasaydım diyeceksiniz.

Dr. Karl Pillemer, Cornell Üniversitesi'nde İnsani Gelişme profesörüdür ve Legacy Project'in kurucusudur. Hayatın anlamını tartışmak için 1,200 yaşlı vatandaşla bir araya geldi. Hayatlarının sonuna yaklaşan çoğu insanın aynı pişmanlığı yaşadığını öğrendiğinde "şok oldu": Keşke hayatımın bu kadar büyük bir kısmını endişelenerek geçirmeseydim. Tavsiyeleri "yıkıcı derecede basit ve doğrudandı: endişe, değerli ve sınırlı ömrünüzün muazzam bir israfıdır."

Endişelenmeyi bırakabilirsin. Ve #5SecondRule size nasıl yapılacağını öğretecek. Endişelenmek, dikkat etmediğinizde zihninizin gittiği varsayılan bir ayardır. Anahtar, endişeye sürüklendiğinizde kendinizi yakalamak ve ardından Kuralı kullanarak zihinsel kontrolü yeniden kazanmaktır. İşte bir örnek.

Kocam kısa süre önce motosiklet ehliyetini aldı ve küçük, kullanılmış bir motosiklet satın aldı. Dün evin içinde oturuyordum ve onu bisikletin garaj yolundan çıkarken fark ettim. Yolda ilerlerken, zihnimin hemen endişeye doğru kaymaya başladığını fark ettim.

Ona bir araba çarpacak mı, istatistikçi mi olmayacak ve yakında polisten bana kaza geçirdiğini söyleyen bir telefon alıp almayacağım konusunda endişelenmeye başladım. Endişe beni beş saniye içinde ele geçirdi. O kadar hızlı. Ve biliyor musun? Bu konuda endişelenmem onu güvende tutmayacak ve bir kazayı engellemeyecek. Araştırmaya katılan 83 yaşındaki bir kişinin dediği gibi, endişelenmem "hiçbir şeyi çözmeyecek." Chris'in motosikletini sürdüğü süre boyunca beni gergin tutacak - bu da beni şimdiki anın tadını çıkarmaktan alıkoyuyor.

Kendimi endişelenirken yakaladığım anda, 5- 4- 3- 2- 1 Kuralını kullanıyorum ve daha olumlu bir şey düşünüyorum - yolda giderken gülümsediği düşüncesi gibi.

İşin komik yanı, Chris'in de büyük bir bisikletçi olması. Triatlonlarda yarışıyor ve her zaman tek başına 40 ila 50 millik antrenman sürüşleri yaparak yollara çıkıyor. Bunun için asla endişelenmem. Ama burada saatte 10 mil hızla yolumuzda sürdüğü motosiklet için endişeleniyorum. Bir şeyler ters gidebilir mi? Tabii ki olabilir. Ama genellikle olmaz.

Endişelenmeyi bitirmek için Kuralı kullanmaya başladığınızda, zihninizin ne sıklıkla olumsuz bir şeye sürüklendiğine şaşıracaksınız. Benimki bunu her gün yapıyor. Gerçekten berbat. Ve her gün buna karşı savaşıyorum. Kural a'yı kullanmam gereken bazı günler var

düşüncelerimi kontrol etmek için bir düzine veya daha fazla kez. Daha geçen gün kendimi tekrar tekrar endişeye sürüklenirken yakaladım.

Kızlarımız Peru'daki bir hizmet gezisinden eve dönüyorlardı ve gün boyunca aklımı uçak kazaları, kaçırılan uçuşlar, And Dağları'nda uçurumdan düşme, otobüs kazaları, kayıp çantalar ve havaalanında mahsur kalan kızlar gibi düşüncelere sürüklenirken yakaladım. Kızlar iyiydi ve Kural olmasaydı günümü mahvederdim. Ne zaman zihnimi kötü bir düşünceye sürüklenirken yakalasam, kendi kendime "ohhayır yapmıyorsun..." derdim. ve beni gülümseten bir düşünceye işaret edin - o gece mutfakta bize yolculuktan bahsederken saatte bir milyon mil konuşan kızlar gibi.

Aşk duyguları genellikle endişeyi tetikler

Endişeyle ilgili beni şaşırtan bir diğer şey de ne kadar incelikli olduğu ve kontrolünüzü ne kadar hızlı ele geçirebildiğidir. Mutluluğu ya da sevgiyi hissettiğim anda ne sıklıkla endişelenmeye başladığıma şaşırdım.

Bu bahar, 17 yaşındaki kızımıza bakarken başıma geldi. Kalbimin aniden şiştiği ve üzerime sevgi dalgasının aktığını hissettiğim inanılmaz bir an yaşadım. Ve sonra, hiçbir uyarıda bulunmadan, tüm bu endişeler zihnime doldu ve anı çaldı. Tek hissettiğim korkuydu.

Alışveriş merkezindeydik. Sawyer, lise balosu için elbiseler deniyordu. Uzun bir öğleden sonra olmuştu. Üçüncü elbise mağazamızdaydık ve 40'tan fazla elbiseyi kolayca denemişti ve her birinden nefret ediyordu. Ona harika göründüğünü söylemek sadece ruh halini daha da kötüleştirdi.

Onunla soyunma odasındaydım, reddedilenleri askılara geri koyuyordum ve denemesi için ona bir sonraki elbiseyi veriyordum. Onun hoşuna giden birini asla bulamayacağımız için paniğe kapılmaya başladım. Denemesi için ona bir tane daha verdim ve "Hadi geçelim

sonraki üçü ve sonra buradan çıkın." Ona biraz yer açmak için soyunma odasından çıktım ve Chris'i aradım.

Aniden bana seslendi, "Anne. Buraya gelebilir misin?" Sesini okumaya çalıştım ama ağladığını mı, sinirlendiğini mi, sıkışmış bir fermuarla mı yardıma ihtiyacı olduğunu yoksa başka bir şeye mi ihtiyacı olduğunu anlayamadım. Kapıyı açtım. Üzerinde yere kadar uzanan bir elbise vardı ve aynadaki yansımasını görebiliyordum ve tek kelimeyle muhteşem görünüyordu. Mükemmeldi. Elbise şeftali rengindeydi ve pembe olan güzel, dökümlü yan panelleri vardı. İstediği her şeydi - parıltı yok, dantel yok, sırtı açık ve parlak bir renk. Gözlerimiz aynaya takıldı.

"Ne düşünüyorsun anne?" Gözyaşlarının geldiğini hissedebiliyordum. O bebekken, birini bu kadar çok sevdiğinizde sizi de yıkayabilecek aynı duygu dalgasını yaşadığımı hatırlıyorum. Gecenin bir yarısı, onu kontrol etmek için uyanırdım ve orada çocuk odasında tek başıma dururken, kollarını başının üzerine kaldırmış sırt üstü uyumasını izlerken, bu gelgit aşk dalgasına maruz kalırdım - ve bir şeyi bu kadar çok sevme yeteneğime hayret ederdim. Kalbim patlayacakmış gibi hissettim.

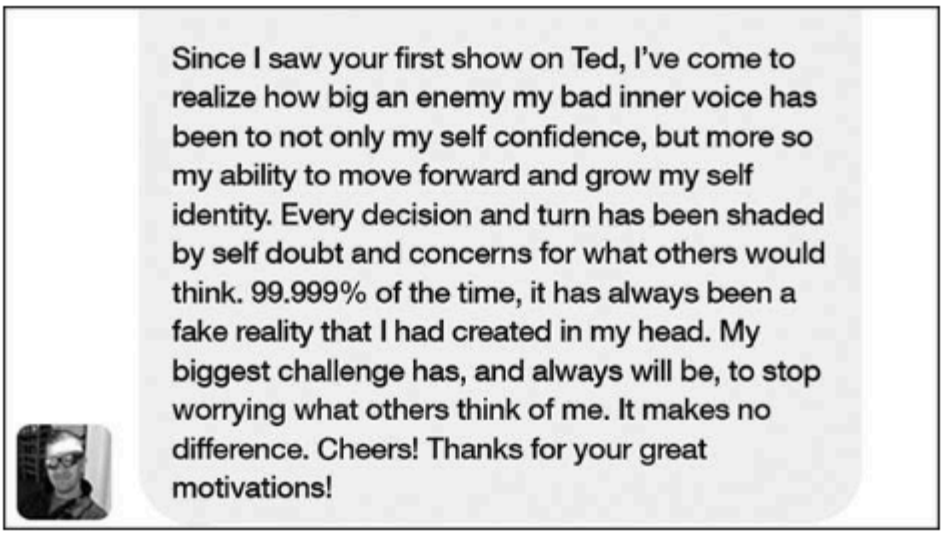
Alışveriş merkezindeki soyunma odasının dışında dururken hissettiğim şey buydu. Sadece sevgiyi hissettim. Ve sonra endişeler içeri girdi ve o anı benden çaldı. Hiçbir uyarıda bulunmadan onun üniversiteye gitmesini, evlenmesini, yeni anne olmasını, benden uzakta yaşamasını, zamanın geçmesini, yaşlanmasını ve hayatımın bitmesini düşünüyordum. Hayatım önümde parladı. Zaman hızla akıp gidiyordu ve kısacık bir an için onu kaybettiğimi hissettim. Üzüntü ve kayıptan bunaldığımı hissettim ve gözlerim yaşlarla doldu.

Sawyer duygusallaştığımı gördü ve bunun elbiseden kaynaklandığını düşündü. "Ah, anne. Ağlama. Beni ağlatacaksın." Ama onun büyüdüğünü görmekten ne kadar korktuğum için ağlıyordum. Ağlıyordum çünkü zaman çok hızlı geçiyordu ve hayatın yavaşlamasını istiyordum. Endişe o andaki tüm neşemi elimden aldı. Beni benden aldı

Sawyer'dan kafamın karanlık bir yerine. Güzel kızımın yanında ve yanında olmak yerine korktum.

Endişeler ve korku zihninizi bu şekilde ele geçirir ve sizi hayatınızdaki sihir ve meraktan mahrum bırakır. Brené Brown, en çok satan kitabı Daring Greatly'deki araştırmasında tam olarak bu fenomeni gözlemledi. Sevinç anlarında en kötü senaryoyu hissetmenin (çocuğunuzla ona kötü bir şey olacağı konusunda endişelenmeden sarılamamak gibi) inanılmaz derecede yaygın bir fenomen olduğunu buldu. Ve neşeye dönüşmek bizim için neden bu kadar zor? Dr. Brown, "Çünkü yumruğa karşı savunmasızlığı yenmeye çalışıyoruz" diyor.

Zihniniz sizi üzgün, karanlık, şüpheli veya olumsuz bir yere götürdüğünde, onunla gitmek zorunda değilsiniz. Hein'in bana yazdıklarını seviyorum: "Zamanın %99.999'unda, her zaman kafamda yarattığım sahte bir gerçeklik olmuştur."



Hein ve benim deneyimlediğimiz gibi, iç sesinizin bir "düşman" haline geldiğini fark ettiğinizde, "endişelenmeyi bırakmanız" ve bu 5 saniye içinde kontrolü geri alabileceğinizi kabul etmeniz önemlidir.

Sessizce kendi kendime saymaya başladım, "5- 4- 3-..." ve sayarken, içimdeki korkunun bedenime doğru indiğini hissedebiliyordum. Saymak beni kafamdan çıkardı ve beni şimdiki ana yerleştirdi. Endişeden odaklanmaya geçti. Beynimin kızımla yaşadığım bu deneyimi benden mahrum bırakmasına izin vermeyecektim. Endişelenme alışkanlığının beni şimdiki zamanda olmaktan ve zihinsel fotoğraf çekmekten alıkoymasına izin vermeyecektim.

Sonra kendime iki basit soru sordum: "Şu anda neye minnettarım? Neyi hatırlamak istiyorum?" Bu basit soruyu sorduğunuzda, beyninizi biyolojik düzeyde etkilersiniz. Yanıt verebilmek için hayatınızı, ilişkilerinizi ve işinizi değerlendirmeli ve o anda bir cevap aramalısınız.

Sizi hayatınızın olumlu yönlerine odaklanmaya zorlar. Neye minnettar olduğunuzu düşündüğünüz anda, endişelenmek yerine minnettar hissetmeye başlayacaksınız. Sorunun cevabı benim için açıktı. Kızım gibi inanılmaz bir genç kadına sahip olduğum için minnettardım. Ve üç saatlik dramadan sonra ben de minnettardımbir elbise buldu.

Katie ayrıca Kuralı neye minnettar olduğunu düşünmek ve endişelerini kontrol etmek için kullanıyor:

I saw you in California at the kyani convention. I almost didn't go on that trip. I was riddled with anxiety and guilt leaving my five year old daughter. I'm also going through a divorce. But I went..and I met you. And your a huge inspiration to me. And I used the five second rule before I even knew there was one by pushing myself to go. I cried everyday while I was away.

I'm still using it daily in my life to workout..to not be sad..to be more grateful and no to hold off on my divorce..because we just aren't sure and that's ok. I'm learning that nothing is perfect in life. So thank you.

Katie

Hayatta "hiçbir şey" mükemmel değildir. Hiçbir şey. Ancak zihinsel gevezeliği susturmak ve kızınız için minnettar hissetmek gibi tüm küçük anları takdir etmeyi öğrenmek için 5- 4- 3- 2- 1'i kullanabilirsiniz.

Minnettar hissetmek sadece iyi hissettirmez. Sinirbilimci Alex Korb'a göre, üreten beyin sapı bölgesini aktive ederek beyin kimyanızı değiştirir.

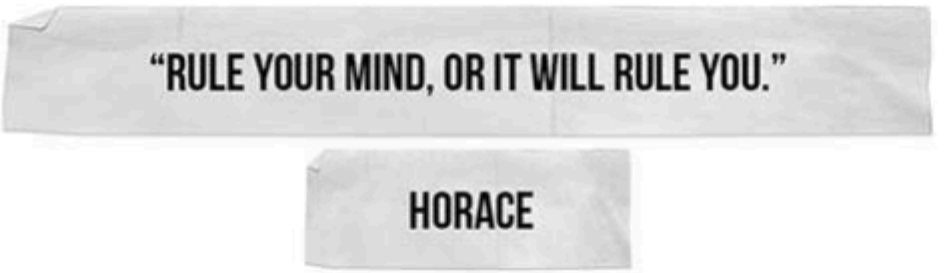
dopamin. Endişelerim gittikten sonra derin bir nefes aldım ve ona yaklaşmak için soyunma odasına adım attım ve elimi omzuna koydum. Gözlerimiz aynada buluştu.

"Şey? Ne düşünüyorsun anne?" Sanırım Luke kalp krizi geçirecek. Kesinlikle muhteşem görünüyorsun."

Korkmak sorun değil. Korkmak, gerçekten çok cesur bir şey yapmak üzere olduğunuz anlamına gelir.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KAYGIYI SONLANDIRIN



Endişe, endişelenme alışkanlığınız kontrolden çıktığında olan şeydir. Yaşam boyu kaygı çeken biri olarak, bunun üzerinizde ne kadar etkili olabileceğini ve ne kadar korkutucu hissettirebileceğini çok iyi biliyorum. Ayrıca onu nasıl yeneceğimi de biliyorum. Cevap, #5SecondRule "yeniden çerçeveleme" adı verilen bir stratejiyle birlikte kullanmaktır.

Kaygıyı yenmenin anahtarı onu anlamaktır. Onu tam olarak devreye girdiği anda yakalayabilir ve yeniden çerçeveleyebilirseniz, zihniniz onu tam bir paniğe sürüklemeden önce düşüncelerinizi dengeleyeceksiniz. Ve zamanla, #5SecondRule tekrar tekrar kullandıkça, kaygınız zayıflayacak ve başladığı gibi, basit endişeler olarak ortaya çıkacaktır. Az önce öğrendiğin gibi, endişelenme alışkanlığını kırmak kolaydır.

Sanırım endişeli doğdum. Çocukken ailem "gergin bir midem" olduğunu ve her şey için endişelendiğimi söylerdi. Ben kampta evini çok özleyen ve eve erken gitmek zorunda kalan o çocuktum. Bir üniversite öğrencisi olarak, çağrıldığımda yüzüm domates gibi kızarırdı. Partilerde ateşli erkeklerle konuşmak için sıvı cesarete güvendim çünkü alkol olmasaydı boynumda stres kurdeşenleri olurdu.

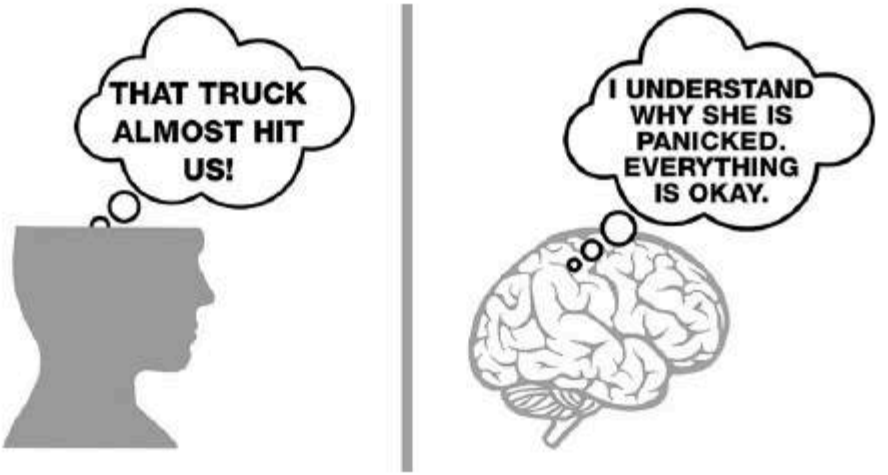
Panik ataklar yirmili yaşlarımın başında, hukuk fakültesine başladığımda başladı. Apanik atak, kalp krizi geçirmek üzereymişsiniz gibi hissettirir ve iki nedenden dolayı olabilir: birincisi, yapacak korkutucu bir şeyiniz olduğu için (topluluk önünde konuşmak, anex'le yüzleşmek, uçağa binmek) veya iki, hiçbir sebep olmadan.

Hiç panik atak geçirmediyseniz, bunları tanımlamanın en iyi yolu şudur: Bu, zihninizin ve bedeninizin tamamen bağlam dışı bir "ramak kala" deneyimi yaşamasıdır. Gerçekten basit bir benzetme kullanarak açıklamama izin verin.

Normal Panik ve Panik Ataklar

Hayatınızda paniğe kapılacağınız tonlarca zaman olacak ve bu tamamen normal olacak. Diyelim ki bir araba kullanıyorsunuz ve otoyolda şerit değiştirmek üzeresiniz. Aniden, birdenbire bir araba yanınızdan geçiyor ve önünüzü kesiyor, yoldan çekilmek için yoldan çıkıyorsunuz ama neredeyse sizi ıskalıyorlar. Otoyolda bir "ramak kala" meydana geldiğinde, vücudunuzda bir adrenalin dalgası hissedersiniz. Kalp atışlarınız. Nefesiniz hızlanır. Kortizolünüz yükselir. Vücudunuz bir duruma girerhiper-uyanıklık, böylece arabanın kontrolünü elinize alabilirsiniz. Hatta biraz terleyebilirsiniz.

Vücudunuz çıldırır çıldırmaz, vücudunuzun neden bu kadar tedirgin olduğuna dair bir neden bulmak için zihninizi tetikler. Otoyoldaki bu örnekte, beyniniz neredeyse bir araba kazası geçirdiğinizi ve bu yüzden vücudunuzun çıldırdığını biliyor.

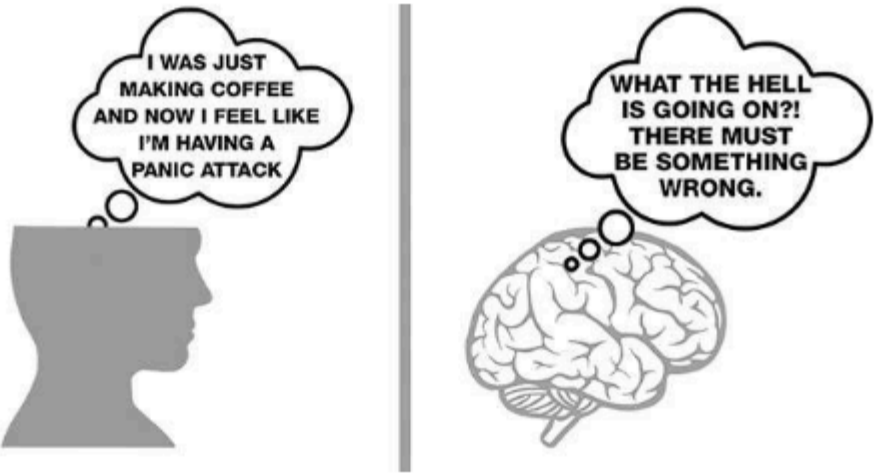


Zihniniz, vücudunuzun neden çıldırdığına dair bir açıklamaya sahip olduğunda, bu kaygıyı artırmaz. Zihniniz vücudunuzun sakinleşmesine izin verecektir çünkü "tehlikenin" geçtiğini bilir. Hayatınız normale dönecek ve bir dahaki sefere şerit değiştirirken biraz daha dikkatli olacaksınız.

Panik atak geçirdiğinizde, aynı "ramak kala" hissi, herhangi bir uyarı olmaksızın ve önceden bir olay olmaksızın zihninizi ve bedeninizi harekete geçirir. Mutfağınızda durup bir fincan kahve dolduracaksınız ve birdenbire vücudunuzda ani bir adrenalin dalgası yaşanacak, tıpkı o araba otoyolda neredeyse sizi ıskaladığında olduğu gibi.

Kalbiniz hızla çarpıyor. Nefesiniz hızlanır. Biraz terleyebilirsiniz. Kortizolünüz yükselir. Vücudunuz hiper farkındalık durumuna girer. Artık vücudunuz uyarılmış bir durumda olduğuna göre, zihniniz nedenini anlamaya çalışmak için yarışacak. Bunun için meşru bir nedeniniz yoksa, zihniniz gerçekten tehlikede olduğunuzu düşünecektir. Zihniniz tarih öncesine gidecek ve tehlikenin yakın olduğunu düşünerek korkuyu tırmandıracak.

Kalbiniz hızla çarpmaya başladığında, zihniniz bir açıklama için yarışır, böylece vücudunuza neler olduğunu anlayabilir ve sizi nasıl koruyacağına karar verebilir. Belki kalp krizi geçiriyorum. Belki de gelecek ay evlenmek istemiyorum. Belki kovuluyorum... belki ölüyorum.



Zihniniz uygun bir açıklama bulamazsa, beyniniz kaygıyı daha da kötüleştirecek ve fiziksel olarak durumdan kaçmak ve odayı terk etmek isteyeceksiniz. Birinin panik atak geçirdiğini gördüyseniz, çıldırır, etrafta fırlar, dağınık düşüncelere sahiptir, "farlarda geyik" bakışı vardır ve aniden "odadan çıkmak zorunda kalırlar". Bu bir kısır döngü ve yıllarca içinde sıkışıp kaldığım bir döngü.

Uzun bir süre ne normal panik ve panik ataklar arasındaki farkı ne de zihnimin kaygımı artırmada oynadığı rolü anladım. Terapistlere gittim ve paniğe kapılmamak için her türlü bilişsel tekniği denedim. O kadar kötüleşti ki panik ataklardan korkmaya başladım ve bu korku elbette daha fazla panik atak geçirmeme neden oldu.

Sonunda kendimi Zoloft (mucizevi bir ilaç) ile tedavi ettim. Zoloft benim için harikalar yarattı - neredeyse yirmi yıldır. Ve eğer bir delikteysen tırmanamazsın

dışında, profesyonel yardım (ve muhtemelen uyuşturucu) alın. Terapinin yerini tutmasa da, hayat değiştirebilirler.

Hayatımın geri kalanında Zoloft'u alacağımı varsaydım. Sonra çocuklarımız oldu ve üçü de kendi kaygı biçimleriyle mücadele etmeye başladı. Bu sadece endişe verici olmanın ötesindeydi. Kaygı hayatlarını etkiliyordu - yatıya kalmayı bıraktılar, yatak odamızın zemininde uyudular ve her şey için endişelendiler. Oakley panik halindeki durumuna "Oliver" adını verdi ve kızımız Sawyer ona kaygısını "Ya Olursa Döngüsü" olarak adlandırdı. Bir keresinde bana döndü ve şöyle dedi:

> "Sanki kafamda bir "Ya Olursa" Döngüsü" var ve tüm "Eğer"leri düşünmeye başladığımda, tüm "Eğer"leri düşünmeye takılıp kalıyorum ve bundan çıkamıyorum çünkü her zaman "Eğer"ler vardır.

Bundan acı çekmenin ne kadar korkutucu olduğunu biliyordum ve çocuklarımızın mücadele ettiğini ve korktuğunu görmek düpedüz yürek parçalayıcıydı. Kaygılarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmaya çalışmak çok ufuk açıcı ve sinir bozucuydu çünkü hiçbir şey işe yaramadı. Uzmanlara gittikve her türlü tekniği denedik. "Korkularıyla yüzleşmeleri" için ödüllü oyunlar kurduk. Daha da kötüye gidiyor gibiydi.

Uyuşturucuların yardımı olmadan kendi kaygımla doğrudan yüzleşebilmek için Zoloft'tan çıktım. Onu daha iyi anlamak ve nasıl yeneceğimi bulmak istedim - böylece çocuklarımın onlarınkini yenmenin yollarını bulmalarına yardımcı olabilirdim. İşte öğrendiklerim.

Sakinleşmeye Çalışmak İşe Yaramıyor

Bana ve çocuklara sadece "kanalı değiştirmemizi" ve başka bir şey düşünmemizi söyleyen terapistlerle sayısız saatler geçirdim. Bu, yalnızca endişeliyseniz işe yarar, ancak tek başına bu strateji tam anlamıyla kaygı için işe yaramaz. Vebir nedeni var. Endişeli hissettiğinizde, fiziksel bir ajitasyon halindesiniz. Bir kişiye sakinleşmesini söylediğinizde, birinden saatte 60 mil hızla gitmesini istiyorsunuz

0 mil / saat'e kadar. Bu, bir yük treninin önüne kaya atarak durdurmaya çalışmak gibidir; rayları atlayacak.

Behavior Research and Therapy dergisinde yapılan bir araştırma, istenmeyen düşüncelerini doğal olarak bastırmaya çalışan kişilerin söz konusu düşüncelerden daha fazla rahatsız olduklarını gösterdi.düşünceler. Doğru, kendinize sadece sakin olmanızı söylemeye çalıştığınızda, kaygıyı daha da kötüleştirirsiniz çünkü ona karşı savaşıyorsunuz! Panik nasıl çalıştığını, ne olduğunu ve beyninizin onu daha da kötüleştirmedeki rolünü anladığınızda, onu yenebilirsiniz.

Birlikte inanılmaz derecede iyi çalışan iki strateji vardır: Zihniniz üzerinde kontrol sağlamak için #5 İkinci Kuralı kullanmak ve ardından kaygıyı heyecan olarak yeniden çerçevelemek, böylece beyniniz onu tırmandırmaz ve vücudunuz sakinleşebilir. İşte bunu nasıl yapacağınız.

Heyecan ve Kaygı Vücudunuzda Aynı Hissedilir

Bu "yeniden çerçeveleme stratejisini" ilk olarak bir konuşmacı olarak kullandım. Topluluk önünde konuşma hakkında ve özellikle topluluk önünde konuşma konusundaki korkularımı ve sinirlerimi nasıl yendiğim hakkında birçok soru alıyorum. Cevabım insanları her zaman şaşırtıyor: Korkularımı ve sinirlerimi hiçbir zaman yenemedim; Onları sadece kendi yararıma kullanıyorum.

Yaşamak için konuşuyorum. Çok. 2016'da Amerika'da en çok rezervasyon yaptıran kadın konuşmacı seçildim - bir yılda 98 açılış konuşması. Şaşırtıcı. Gergin oluyor muyum? Kesinlikle. Her seferinde. Ama işin püf noktası şu: Ben buna "sinir" demiyorum. Ben buna "heyecan" diyorum çünkü fizyolojik olarak kaygı ve heyecan tamamen aynı şeydir. Bunu tekrar söyleyeyim. Korku ve heyecan vücudunuzda tamamen aynı şeydir. Heyecan ve kaygı arasındaki tek fark, zihninizin buna ne dediğidir. "Ramak kala" örneği gibi. Beyninizin neden olduğuna dair iyi bir açıklaması varsavücudunuz çıldırıyor, bu işleri tırmandırmaz.

İlk kez gerçekten meşru bir konuşma yaptığım zaman SanFrancisco'daki TEDx Konuşmasıydı. Sahne arkasında durup birbiri ardına doktoraların konuşmalarını dinlediğimi ve kendi kendime şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: "Bu şimdiye kadar kendimi içine soktuğum en aptalca şey. Bu zeki insanlarla karşılaştırıldığında tam bir salak gibi konuşacağım."

Avuçlarım terliyordu. Kalbim hızla çarpıyordu. Yüzüm sıcaktı. Koltuk altlarım Niagara Şelalesi gibi yırtılıyor. Vücudum EYLEM'e hazırlanıyordu! Bir şeyler yapmaya hazırlanıyordu. Ama kendime gergin olduğumu söyledim. Tüm bu hisleri, kötü bir şeyin olmak üzere olduğunun ve sinirlerin daha da kötüleştiğinin bir işareti olarak etiketledim.

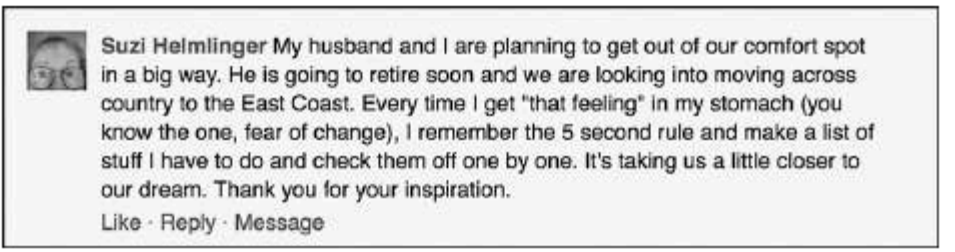
Vahşi bir şey bilmek ister misin? Altı yıl ve yüzlerce konuşmanın ardından... Sahne arkasında hala vücudumda TAMAMEN aynı şeyleri hissediyorum. Avuçlarım terliyor. Kalp atışlarım. Yüzüm ısınıyor. Koltuk altlarım damlamaya başladı. Fizyolojik olarak ofarousal bir durumdayım. EYLEME geçmek üzereyim ve vücudum hazırlanıyor. Korkuyla tamamen aynı şeyi hissediyorum, sadece onu olumlu bir yöne yönlendiriyorum.

Ne kadar çok konuşma yaparsam, söylediklerim konusunda o kadar rahat ve kendinden emin oldum, ancak yeteneğime olan güvenim arttıkça bedenimdeki duyguların kaybolmadığını fark ettim. İşte o zaman bunun belki de vücudumun havalı bir şey yapmaya hazırlanma yolu olduğunu anladım. Ben de kendime heyecanlandığımı söylemeye başladım; buna gerginlik demek yerine.

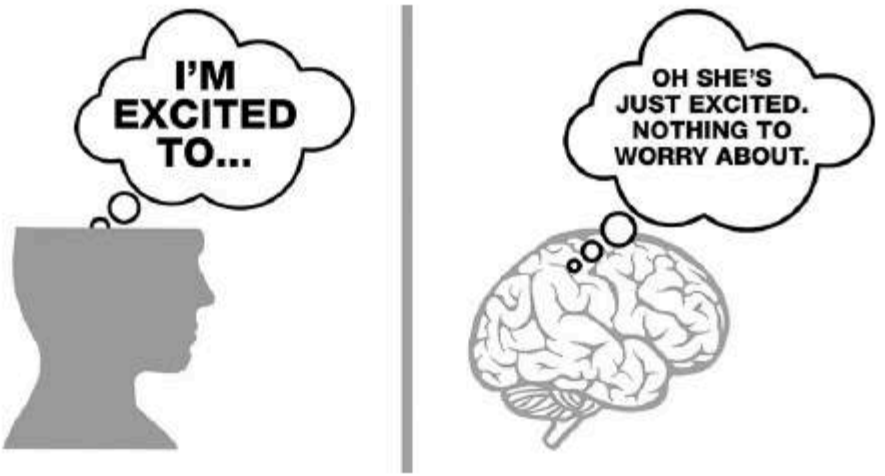
Heyecanlı Olduğunuzu Söyleyin

"Numaramın" arkasında ciddi bir bilim olduğunu hiç bilmiyordum. Buna "kaygının yeniden değerlendirilmesi" denir. Kaygınızı heyecan olarak yeniden çerçevelemek gerçekten işe yarıyor. Güçlü olduğu kadar basittir. Harvard Business School profesörü Alison Wood Brooks, bunun yalnızca kaygıyı azaltmak için işe yaramakla kalmayıp, aslında matematik testlerinde, konuşmada vb. daha iyi performans göstermenizi sağladığını kanıtlamak için çalışma üstüne çalışma yaptı!

Özetle, kaygı bir uyarılma durumu olduğundan, beyninizi tüm bu gergin duyguların sadece heyecan olduğuna ikna etmek, kendinizi sakinleştirmeye çalışmaktan çok daha kolaydır. Bu tekniği şarkı söylemektenkaraoke yapmaktan, kamera karşısında konuşma yapmaya ve matematik sınavına girmeye kadar çeşitli deneylerde kullanırken, "Heyecanlıyım" diyen katılımcılar, "Endişeliyim" diyen katılımcılara göre her zorlukta daha başarılı oldular. Gerginliğinizi coşkuya dönüştürmek, tıpkı Suzi'nin yaptığı gibi işe yarıyor. 5- 4- 3- 2- 1'e #5SecondRule kullandı ve midesindeki "o duyguyu" onu durdurmaktan alıkoydu:



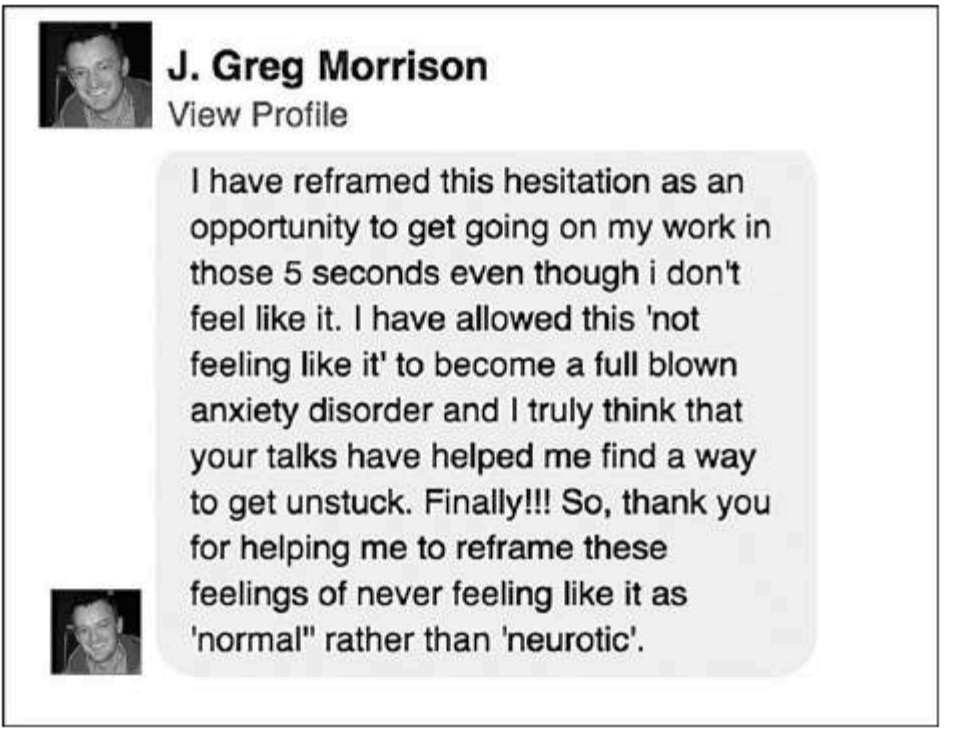
Şimdi, kendinize "Heyecanlıyım" demenin püf noktası şu: Bu aslında vücudunuzda dalgalanan duyguları azaltmaz. Sadece zihninize sizi güçlendiren bir açıklama verir. Bu şekilde gergin duygular artmaz. Kontrolsüz kalırsınız ve hareket etmeye başladığınızda vücudunuzdaki ajitasyon sakinleşmeye başlar.



Bir dahaki sefere kahve yaparken panik atak geçirdiğinizde, sahne korkusu yaşadığınızda, oyun öncesi gerginlik yaşadığınızda veya büyük bir sınav ya da iş görüşmesi için endişelendiğinizde, endişenizi yenmek için #5SecondRule ve bu yeni araştırmayı kullanın.

Kaygının bedeninizi ele geçirdiğini hissettiğiniz anda zihninizin kontrolünü elinize alın,5- 4- 3- 2- 1 kendinize "Çok heyecanlıyım" demeye başlayın ve kendinizi ilerlemeye zorlayın.

J. Greg'in kaygıyı yenmek için duygularını yeniden çerçevelendirdiğinde yaptığı şey buydu:



Fiziksel etki (itme) kritiktir ve sayma ile başlar. Kendinizi zorlamak, prefrontal korteksinizin kontrolü ele almasına ve sizi olumlu bir açıklamaya odaklamasına izin verir. Bu stratejiyi ilk kullanmaya başladığınızda, bir saat içinde 27 kez tekrarlamanız gerekebilir. 11 yaşındaki çocuğumuz bunu bir arkadaşının evinde uyuma endişesini yenmek için ilk kez kullandığında, altı millik yolculuğun tamamı boyunca defalarca "Uyuyacağım için heyecanlıyım" dedi... küçük kalbini kutsa.

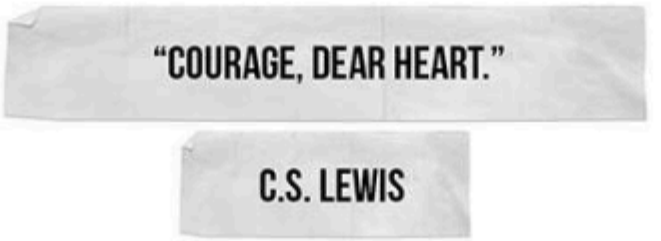
Quinn'in garaj yoluna girdiğimde arabayı park ettim ve "Nasılsın?" dedim. "Kalbim hâlâ hızla çarpıyor ve midem komik geliyor ama uyuyacağım için heyecanlıyım" diye cevap verdi. Bu altı ay önceydi. Yatıya kalma konusundaki endişesi ortadan kalktı. Şimdi gerçekten heyecanlı. Ve bu aracın gücü de bu: Gerçekten işe yarıyor.

"İnandığından daha cesursun, göründüğünden daha güçlüsün ve düşündüğünden daha akıllısın."

-AA Milne

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

KORKUYU YENİN

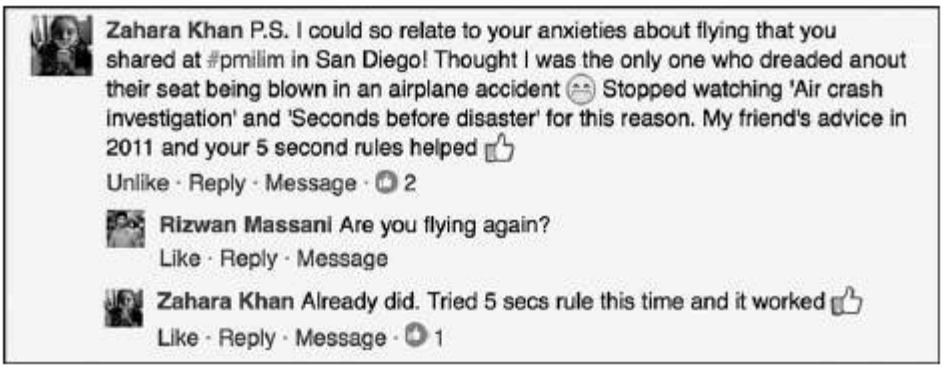


kulak sana çılgınca şeyler yaptıracak. Hayattaki en büyük korkularımdan biri, ateşli bir uçak kazasında yatmaktı. Uçağa binmem gerektiğinde, tam bir tuhaftım. Uçmakla ilgili tüm bu batıl inançlarım vardı. İlk olarak, küçük bebekleri olan kadınları, üniformalı erkek veya kadınları, rahipleri, rahibeleri, tekerlekli sandalyelileri, eve giden izinli pilotları veya genel olarak nazik görünümlü insanları aramak için biniş alanını tarardım. Sonra kendi kendime, Tanrı'nın bu iyi insanlarla uçağın düşmesine izin vermeyeceğini söylerdim. Uçağa binene kadar bu beni rahatlatırdı. Sonra uçağın takside piste çıkarken çıkardığı her çarpma veya ses kalbimin hızla çarpmasına ve göğsümün sıkışmasına neden oldu.

Kalkış en kötüsüydü. Tekerlekler asfalttan ayrıldığında, genellikle tam bir panik halindeydim. Gözlerimi kapatır ve bir patlamayı, teröristleri, uçaktan emilen küreklerimi ya da uçağın gökten düştüğünü hayal ederdim. Kol dayanağını sıkıyordum ve zar zor nefes alıyordum. Kaptan bizimle hoparlörden konuşsaydı korku endeksim yarı yarıya azalırdı. Emniyet kemeri yanana kadar rahatlamadım

kapandı, bu da pilotların kabinde hareket etmenin güvenli olduğuna inandıklarının işaretiydi. Bana göre bu, uçak kazası nedeniyle acil ölüm tehdidinin sona erdiği anlamına geliyordu.

Uçma korkumdan kendimi kurtardım, #5SecondRule ve "çapa düşünceleri" adını verdiğim belirli bir kaygı yeniden değerlendirme biçimini kullandım. Ve Kuralı herhangi bir korkuyla aynı şekilde kullanabilirsiniz. Zahara bunu uçma korkusuyla yaptı ve "işe yaradı!"



İşte bunu nasıl yaptım. Zahara'ya bahsettiğim tekniğin aynısı.

Bir Çapa Düşüncesi Oluşturun

İlk olarak, herhangi bir yolculuktan önce "çapa düşüncemi" bulurum. Bu, yaptığım yolculukla ilgili bir düşünce ve korku başlarsa beni demirleyecek. Yolculuğu, nereye uçtuğumu ve oraya vardığımda ne yapmaktan heyecan duyduğumu düşünerek başlıyorum.

Driggs, Idaho'daki arkadaşlarımı görmeye gidiyorsam, çapa düşüncem Masa Üstü dağına tırmanmak olabilir. Michigan'daki evime seyahat ediyorsam, ailemin evinin garaj yoluna girdiğimiz ve çocuklarımın aileme sarılmak için arabadan indiği anı ya da Michigan Gölü boyunca güzel bir yürüyüşe çıktığı anı düşünebilirim.

Annem. Chicago'da bir toplantıya gidiyorsam, bir müşteriyle lezzetli bir akşam yemeği yemeyi düşünürüm. Aklımda belirli bir görüntü olduğunda, gerisi çok kolay.

#5SecondRule bu kullanımı, araştırmacıların "Eğer, O Zaman" planlaması dediği şeyin bir biçimidir. Önceden bir yedekleme planı oluşturarak kendinizi kontrol altında tutmanın bir yoludur. A Planı gergin olmamaktır.

Ama uçağa biniyorum ve gergin hissetmeye başlıyorum, B planım var: Uçma korkumu yenmek için #5SecondRule ve çapamı kullanacağım. Araştırmalar, bu tür Eğer-O Zaman planlamasının başarı oranlarınızı neredeyse 3 kat artırabileceğini gösteriyor.

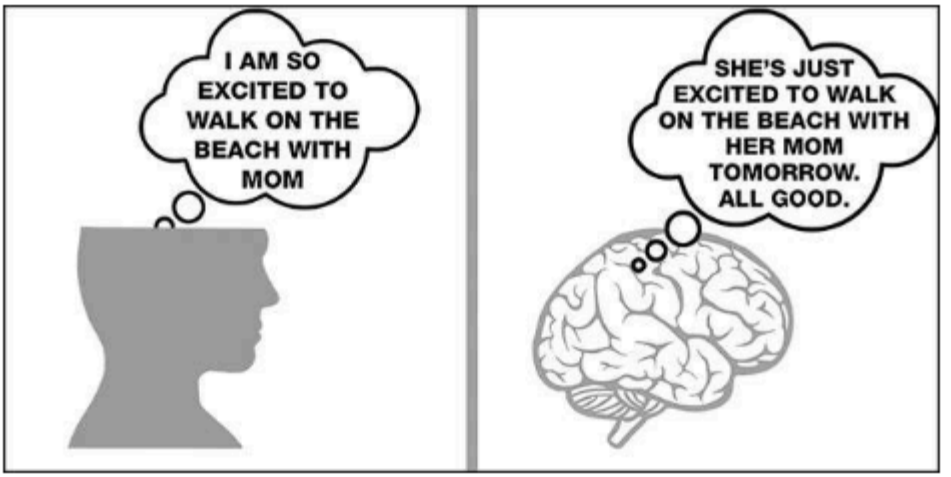
Uçakta

Beni tedirgin eden bir şey fark ettiğim an, ister endişe verici bir ses, ister türbülans, ister çok uzun sürüyormuş gibi görünen bir tırmanış, ister uğursuz görünen bir hava ya da yanımdaki bir yolcudan gelen kötü bir his olsun, korkularım kolayca tetiklenebilir çünkü düşünce kalıbım çok kökleşmiştir. Bu olduğunda, korkuyu kafamdan atmak, prefrontal korteksimi harekete geçirmek ve kendimi şimdiki ana çekmek için 5- 4- 3- 2- 1 saymaya başlıyorum.

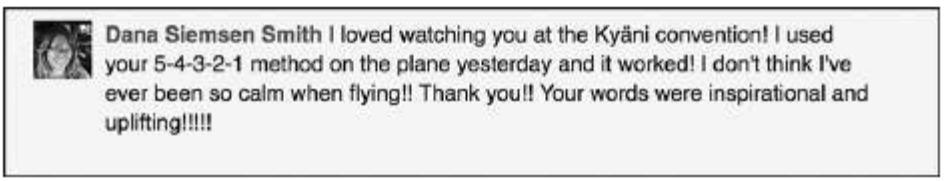
Sonra kendimi nereye uçtuğumun belirli görüntülerine demir atmaya zorluyorum ve kendi kendime annemle sahilde yürümekten, Chicago'da bir müşterimle akşam yemeği yemekten veya arkadaşlarımla Masa Üstü Dağı'na tırmanmaktan ne kadar heyecan duyduğumu düşünüyorum.

Bu sabitleyici görüntüler, basit bir gerçeğin güçlü hatırlatıcılarıdır... Bu akşam Chicago'da bir restoranda oturup müşterilerimle akşam yemeği yiyorsam ya da yarın sabah annemle Michigan'da sahilde yürüyorsam ya da kızların lakros maçını yapmak için eve zamanında geliyorsam, belli ki uçak düşmedi ve endişelenecek bir şeyim yok. En önemlisi, zihnime aradığı bağlamı veriyorum - yani

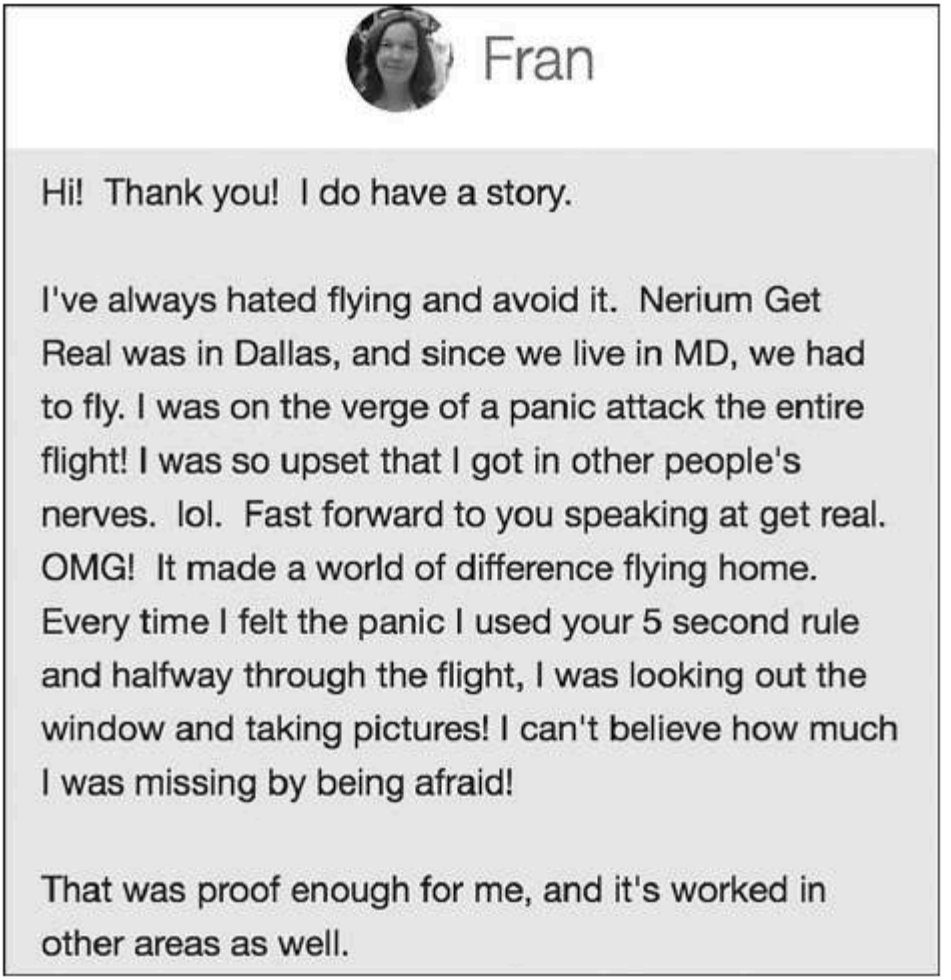
korkuyu tırmandırmaması. Çapa düşüncesini düşündükçe vücudum sakinleşiyor.



Bu tekniği tekrar tekrar kullanarak uçma korkumu iyileştirdim. Ve kullanmakla, onu tekrar tekrar kullanmayı kastediyorum. Birdenbire kadar daha kolay ve daha kolay olacak, artık korkmayacaksın. Zihninizi, korku yerine yapmak üzere olduğunuz şeyle ilgili olumlu: heyecana yönelmek üzere olacaksınız. Dana bu tekniği başarıyla kullanabildi ve "uçarken hiç bu kadar sakin olmamıştı."


Dana Siemsen Smith I loved watching you at the Kyäni convention! I used your 5-4-3-2-1 method on the plane yesterday and it worked! I don't think I've ever been so calm when flying!! Thank you!! Your words were inspirational and uplifting!!!!!

Ve Fran, Dallas'taki bir konferansta tekniği öğrendikten hemen sonra eve dönüş uçağında kullanmaya başladı ve "bir dünya fark" yarattı.



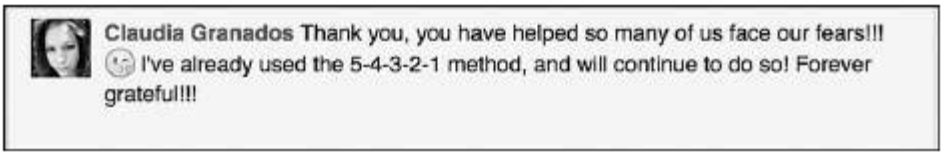
Fran'in notunun sonunda söylediği şeye bayıldım: "Korkarak ne kadar özlediğime inanamıyorum!" Haklı ve bu yürek parçalayıcı. Ben de aynı şeyi fark ettim - korkuyla yaşadığım için her gün kendimi neşeden, fırsattan ve sihirden mahrum bırakıyordum. Bu şekilde olmak zorunda değil. Beş saniye içinde kontrolü ele alabilirsiniz. Korkuyu yenebilirsin.

Bugün uçağa bindiğimde asla gergin ya da korkmuyorum. Bazen, sert bir türbülansa girersek, tırnaklarımı yanımda oturan kişinin koluna sokmamak için Kuralı çiğneyeceğim.

Ancak yine de başka korkularla karşılaştığımda bu tekniği kullanıyorum. Örneğin, bir müzakereden veya zor bir konuşmadan önce, konuşmanın veya müzakerenin gerçekten iyi gittiğine dair bir çapa düşüncesi oluşturacağım. Özellikle, birinin bana sarıldığını veya "sohbet ettiğim" için bana teşekkür ettiğini veya en sevdiğimiz barda iş ortağımla anlaşmaya kadeh kaldırdığını hayal edebilirim.

Bu düşünce beni ayakları yere basan, mevcut ve güçlü tutuyor. Bir korkuyu yönetmek için bir sohbete girdiğinizde, elinizden gelenin en iyisini yapamazsınız çünkü zihninizin bir kısmı bu korkuyu gerçek zamanlı olarak yönetmeye çalışmakla meşguldür. Bir çapa düşünceniz olduğunda, zihninizin ona sürüklendiğini fark ettiğiniz anda korkuyu ortadan kaldırmanıza izin verir.

Unutmayın, korkularınız ve alışkanlıklarınız sizi beş saniye içinde ele geçirebilse de, kontrolü aynı hızla geri alabilir ve sonsuza kadar "bunu yapmaya devam edebilirsiniz".



Zihninize hakim olun ve her şey mümkün.

BÖLÜM 5
CESARET HER ŞEYİ DEĞİŞTİRİR

NASIL EN TATMIN EDICI OLUNUR TANIDIĞINIZ KIŞI

İçin

Kitabın sonuna yaklaşıyoruz. Kuralın hikayesini öğrendiniz, günlük cesaret kavramını anlıyorsunuz ve davranışınızı değiştirmek ve fikrinizi değiştirmek için #5SecondRule daha taktiksel kullanımlarını ele aldınız. Artık kendinizle olan bağlantınızı etkileyen daha derin ve daha duygusal konulara dalmaya hazırsınız.

İlk olarak, güveni ve günlük cesaret eylemlerini kullanarak onu nasıl inşa edebileceğinizi keşfedeceksiniz. Güven ve kişilik arasındaki şaşırtıcı bağlantıyı öğreneceksiniz. Güvenlerini geliştirmede büyük başarı elde etmiş insanlarla tanışacaksınız ve hayatınızdaki en önemli kişiyle, yani kendinizle nasıl yeniden bağlantı kuracağınıza dair son derece dürüst sosyal medya gönderileri okuyacaksınız.

İkinci olarak, günlük cesaretin tutkunuzu keşfetmenize nasıl yardımcı olduğunu öğreneceksiniz. Korkuyla savaşı kazanmak için #5SecondRule kullanan ve kalplerindekinin peşinden gitme cesaretini bulan kadın ve erkeklerle tanışacaksınız. Onların örnekleri, aynısını yapmanız için size ilham verecektir.

Üçüncü olarak, ilişkilerde derin ve anlamlı bağlantıları neyin yarattığını ve cesaretin neden bu kadar kritik bir bileşen olduğunu keşfedeceksiniz. Bu bölümdeki harika hikayeler, sevdiğiniz insanlarla geçirdiğiniz zamanı en iyi şekilde değerlendirmeniz için size ilham verecek ve ilişkilerinizi derinleştirmek için her an ve her zaman yapabileceğiniz basit bir şey verecektir.

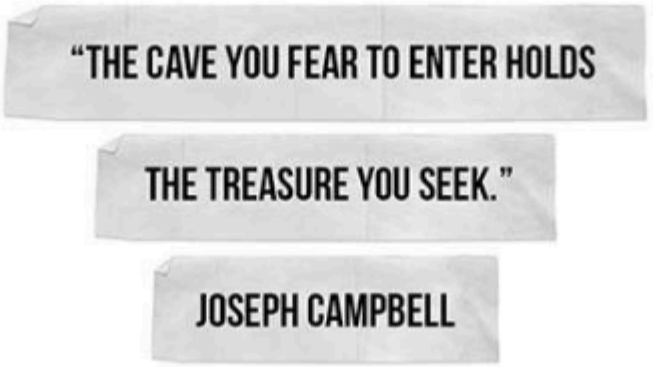
Mendil getirin.

Bu kitabın en sevdiğim bölümü. Kendinize olan güveninizi, tutkunuzu ve insanlarla olan bağınızı zenginleştirebilirseniz, hayatınız sadece hayal edebileceğinizi düşündüğünüz şekillerde değişecektir.

Her zaman değerinizi göremeyen birileri olacaktır. Siz olmanıza izin vermeyin.

ON BEŞİNCİ BÖLÜM

GERÇEK GÜVEN OLUŞTURMAK



İnsanların yaptığı en büyük hata, güvenin bir kişilik meselesi olduğunu düşünmektir. Güven sadece kendinize, fikirlerinize ve yeteneklerinize inandığınız anlamına gelir. Herkes nasıl daha özgüvenli olunacağını öğrenebilir. Bu bir kişilik özelliği değil. Bu bir beceridir.

Dışa dönük bir kişiliğe sahip olabilirsiniz ve çok konuşuyor olabilirsiniz, ancak bu kendinize güvendiğiniz anlamına gelmez. Odadaki en sesli kişi gerçekten güvensiz olabilir ve sadece onu iyi göstereceğini düşündüğü şeyi söyler. Benden başka yere bakma. Uzun bir süre gürültücü ve otoriterdim ama kendime, fikirlerime ve yeteneklerime güvensiz hissettim.

Tanıdığınız en sessiz insanlar aslında kendine en çok güvenenler olabilir. İçine kapanık olan en iyi arkadaşınız onun fikirlerine büyük bir güvenle inanabilir (ve

Ona bunları sormadığınızda sinirleniyor), ama konuşmaktan korkuyorçünkü yüzü kızarıyor. Fikirlerine olan güveni eksik değil; pembe yanaklara sahip olduğu için yargılanma korkusunu yenmek için biraz cesarete ihtiyacı var.

Güven, cesaret ve kişilik arasındaki bağlantıyı gösteren bir deneyim yaşadım. Ayrıca, kendinizi konfor alanınızın dışına itmek için 5- 4- 3- 2- 1 olduğunuzda hissettiğiniz gerçek gururu bir kez daha gösterecektir.

Geçtiğimiz günlerde dünyanın en büyük ağ teknolojisi ve hizmetleri şirketi olan Cisco Systems'da konuşma şansım oldu. Birkaç ay sonra, bu sefer kıdemli bir mühendislik grubuna benzer bir konuşma yapmak üzere tekrar davet edildim.

İkinci konuşma için geldiğimde, AV ekibiyle kurulum yaparken bir adam yanıma geldi. Beni gördüğüne çok heyecanlandı ve eski bir dostun sıcak kucaklamasıyla karşıladı. Ortabatılı olduğum için iyi bir kucaklaşmadan başka hiçbir şeyi sevmiyorum. Heyecanını güçlükle gizleyemedi ve "bana Kural hakkında anlatacak çok heyecan verici bir şeyi olduğunu" söyledi.

Birkaç ay önce beni Cisco Live'da konuşurken görmüştü. Bu konuşma sırasında, sık sık yaptığım gibi, dinleyicilere #5SecondRule kullanarak bir ev ödevi verdim:

> Bugün 5 Saniye Kuralını kullanarak kendinizi üç yabancıya tanıtın.

Sonra bu ödevi nasıl yapmalarını istediğimi açıkladım:

> İçgüdülerinize ve birine karşı "çekildiğinizi" hissettiğiniz ana dikkat edin. Bu "itme anı"dır. Grabit. 5- 4- 3- 2- 1 saymaya başlayın ve zihniniz sizi bundan vazgeçirmeden önce beş saniye içinde kişiye doğru yürümeye başlayın.

Ardından, izleyicilere bu basit ev ödevini denediklerinde neler bekleyebileceklerini açıkladım. Buluşmak istedikleri birini gördükleri an, akılları neden yanlarına gidip kendilerini tanıtmamaları gerektiğine dair milyonlarca bahaneyle dolacak:

> Aman... beklemek. Başkalarıyla konuşuyorlar ve ben kaba olmak istemiyorum; meşgul görünüyor, bu yüzden onu sonra yakalayacağım; telefonuna bakıyor, bu yüzden sözünü kesmek istemiyorum; çok fazla zaman yok, bu yüzden bir sonraki molada yapacağım.

Ve düşündüğünüz tüm bu şeyler doğru değil. Bunun yerine, beyniniz sizi raydan çıkarmaya çalışıyor.

Yeni mühendis arkadaşım kendi ödevimi özetledikten sonra başına gelenleri anlattı. Cisco Live'daki konuşmamdan sonra koridordaydı ve bir "itme anı" yaşadı. Cisco'nun CEO'su John Chambers, bir grup üst düzey liderle birlikte yürüdü. Şimdi, anlamalısınız ki, John Chambers Cisco'da bir efsane ve her bakımdan gerçekten harika bir adam. Chambers yirmi yıl boyunca CEO'ydu ve hemen ertesi gün CEO'luktan istifa edeceği ve Chuck Robbins'in görevi devralacağı açıklanacaktı.

Yani, yeni arkadaşım mühendis, #5SecondRule öğrenmekten yeni çıkmış koridorda duruyordu. Chambers'ı gördü ve içgüdüleri ateşlendi. Hemen kendini tanıtma ve kendisine ilham verdiği için Chambers'a teşekkür etme ve Cisco'da mühendis olmaktan duyduğu gururu ona bildirme dürtüsüne kapıldı. Bana bunu yapması gerektiğini bildiğini ve kendini zorlamaya çalıştığını söyledi ama donup kaldı.

Felçli hissettiğini açıklayarak, "içe dönük" olduğunu ve "bu tür şeylerin" kendisine doğal gelmediğini de sözlerine ekledi. O an geçti. Kahramanı koridorda kayboldu ve günün geri kalanını "onunla buluşmak için şansını denemediği" için kendini döverek geçirdi. Ama neyse ki bu onun hikayesinin sonu değil.

Ertesi sabah, yeni arkadaşım San Diego şehir merkezindeki Embarcadero Park'ta San Diego Körfezi'nin yanında koşuyordu. Marina boyunca uzanan bu güzel bisiklet yolu (her zamanki gibi) koşucular, bisikletçiler ve yürüyüşçülerle doluydu. Kulaklıkları takılıydı ve müzik dinliyor, her şeyi içine alıyordu. Ve birdenbire, sizce bu yolda ondan önce kim vardı? Bu doğru, John Chambers.

Chambers yalnızdı, kulaklıkları takılıydı ve o da koşuyordu. Arkadaşım bana bunun böyle olduğunu bildiğini söyledi. Şimdi ya da asla. "Kendine ayırdığı zamanı böleceğimden ve bunun kabalık olacağından hemen endişelendim ama kendimi tereddüt ederken yakaladım ve 5-4-3-... geri saymaya başladım" dedi.

Chambers'ı yakalamak için hızlandı, omzuna dokundu, sözünü kestiği için özür diledi ve ardından Cisco'da sahip olduğu inanılmaz kariyer için ona her zaman kişisel olarak nasıl teşekkür etmek istediğini açıkladı. İki adam koşmayı bıraktı ve Embarcadero'da birlikte yürümeye başladı.

Arkadaşıma göre Chambers keyifli ve ilgi çekiciydi. Her türlü konuyu tartıştılar: iş, yaşam ve hatta arkadaşımın üzerinde çalıştığı bir projeyle ilgili bir fikri. Konuşmanın sonunda Chambers elini sıktı, kendisini tanıttığı için teşekkür etti ve mühendise organizasyonda inovasyondan sorumlu kıdemli bir kişinin adını verdi. Chambers, "Adımı kullanın ve ona konuştuğumuzu ve fikrinizi onunla paylaşmanızı istediğimi söyleyin" dedi.

Yeni arkadaşım bana hikayeyi anlatırken odayı aydınlatacak kadar parlak parlıyordu. "Kariyerimin en önemli anıydı Mel. Ve eğer #5SecondRule olmasaydı, bu asla olmayacaktı. Sana ne kadar teşekkür etsem azdır."

Ve sonra ekledi, "Aman Tanrım, neredeyse unutuyordum; Şimdi Chambers'ın beni tanıştırdığı adamla bir iş görüşmesi yapıyorum!"

İşi aldı mı? Dürüst olmak gerekirse hiçbir fikrim yok. Hikayenin amacı yeni bir iş değil. Bu, günlük cesaret eylemleri ve bunların nasıl güven inşa ettiği hakkında bir hikaye. Bu tekil deneyim, bir işten daha fazlasını değiştirme potansiyeline sahiptir. İçgüdülerini dinlemek ve takip etmek için Kuralı kullanmaya devam ederse, hayatı için neyin mümkün olduğunun gidişatını pekala değiştirebilir.

Onun coşkusu mutlaka CEO ile tanışmakla ilgili değildi, her ne kadar bu harika olsa da, daha çok kendi arzularınızı onurlandırmanın ve hayatınızın kontrolünü elinize almanın ne kadar iyi hissettirdiğiyle ilgiliydi.

Unutmayın, kendinize olan güven, günlük cesaret eylemleriyle inşa edilir. Yaşadığı şey buydu: kendine güvenebileceğini bilmenin ışıltısı. Mühendis arkadaşım günlük cesaretle ne kadar çok şey yaparsa, kendine o kadar güvenir.

Unutmayın, güven, her gün yaptığınız ve kendinize güven oluşturan küçük şeylerle yaratılır.

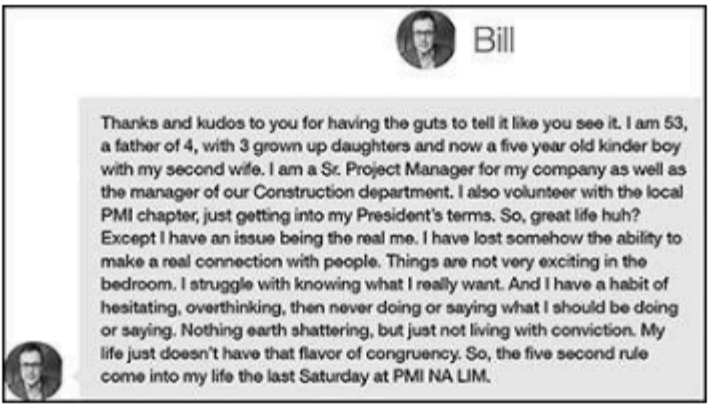
Bill adında bir adamdan, kendinize güvenmeyi öğrenmekle ilgili bu noktayı açıklamama yardımcı olacak bir mesaj aldım. Bill, çoğumuzun ilham verici bir cesaret düzeyiyle karşı karşıya kaldığı bir mücadeleyi anlattı.

"Gerçek Ben Olmakla İlgili Bir Sorunum Var."

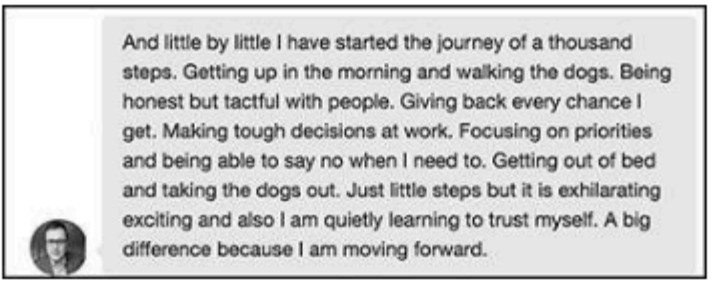
Bill'in dışarıdaki hayatı kulağa olağanüstü geliyor. Evli, dört harika çocuğu var, çok başarılı bir kariyeri var ve profesyonel bir derneğin başkanı. "Harika bir hayat, ha?" Elbette öyle görünüyor. Ama eksik olan bir şey var. Ve bu anlamlı bir bağlantıdır.

Bill, "inançla yaşamadığını" ve (çoğumuz gibi) "tereddüt etme, aşırı düşünme, sonra yapmam veya söylemem gereken şeyi asla yapmama veya söylememe" alışkanlığı geliştirdiğini itiraf edecek kadar cesur. Bill, "insanlarla gerçek bir bağlantı kurma yeteneğini bir şekilde kaybetmiş" gibi hissediyor.

Bağlantısını kaybettiği en önemli kişiyi, yani kendisini unutuyor. Gerçek seninle bağlantını kaybettiğinde, kendini başıboş hissedeceksin, güvenini kaybedeceksin ve hayatın "uyum tadını" kaybedecek.



#5SecondRule ile geri alabilirsiniz. Bill bunu kendisiyle olan ilişkisi üzerinde çalışmak için kullanmaya başladı. Derinlere inmek ve "yavaş yavaş" "bin adımlık yolculukta" yürümeye başlamak, "sessizce" kendinize güvenmeyi öğreten küçük şeyleri yapmaya kendini zorlar.



İyi bir hayat küçük adımlardan oluşur - "zor kararlar vermek", "hayır diyebilmek", hatta sırf yapacağını söylediğin için "yataktan kalkıp köpekleri dışarı çıkarmak" - bunlar kendinize "güvenmeyi öğrenmek" için küçük adımlar olabilir, ancak güveniniz için yapabileceğiniz en "heyecan verici" hareketlerdir.

Trayce, 48 yaşında evde oturan bir annedir ve #5SecondRule keşfettiğinde kendini tekdüzeliğe sıkışmış hisseden ve "WHAM... sanki bir ışık açılmış gibi." Kuralı, "büyük şemada küçük olan, ancak

bana verdikleri duygu ve moral çok büyük" - kilisede konuşmak veya internette kendi fotoğrafını yayınlamak gibi.

İşte Bill'den öğrendiğimiz şey: Küçük şeyler hiç de küçük değildir. Onlaren önemli şeyler. Ve toplanırlar. Kendinizi "küçük şeyler" konusunda 5- 4- 3- 2- 1'e zorlamak, "büyük planları" yapmak için size güven verir.

> "Başvuruların çoğu büyük şemada küçüktü, ancak bana verdikleri duygu ve moral çok büyük.
>
> İşte 5 saniye kuralını kullanarak yaptığım ve başka türlü yapmayacağım bazı şeylerin kısa bir listesi. Bir müzik konserinde ayağa kalktım ve tek başıma dans ettim, hayran olduğum bir yazarla fotoğrafımı çekip yayınladım [fotoğraflarımı sevmiyorum], kilisemde bir cemaatin önünde konuştum, kocamla beni rahatsız eden bir şey hakkında konuştum, tanışmak istediğim insanlara kendimi tanıttım, ve evimde daha fazlasını başardım [işleri o kadar ertelemedim].
>
> Bunlar kendi başlarına dünyayı sarsan olaylar değil, ama bunları Mel'in 5 saniye kuralının arkasındaki güç nedeniyle yaptım.
>
> 25 yıldır taşıdığım fazla kilolardan kurtulmak ve 30 yıllık Lise Buluşması'ma katılma cesaretini toplamak gibi daha büyük mücadeleler olarak gördüğüm şeyler için şimdi bu aracı kullanmaya çalışıyorum.
>
> Hikayemi yazmak ve göndermek için 5 saniye kuralını bile kullandım. Ayrıca Mel'in 5 saniye kuralı mesajını başkalarıyla paylaşmaya çalışıyorum ve bazı insanların bunu kendileri için uygulamaya koyduğunu duydum ve gördüm. Bu güçlendirici ama bir o kadar da basit, hayat değiştiren formülü kullanmaya devam edeceğimi biliyorum.
>
> Uzun zamandır ilk kez sıkışmışlıktan kurtulmaya ve myrut'tan çıkmaya başladığımı hissediyorum... ve bundan sonra ne olacağını görmek için sabırsızlanıyorum.
>
> Teşekkürler Trayce"

Benlik duygunuzu doğrulayan şeyler yaptığınızda, özellikle de zamanında kalkmak, kilisenizin önünde konuşmak veya bisiklet yolunda Cisco CEO'sunu kovalamak gibi normalde yapmayabileceğiniz şeyler olduğunda güven oluşur. Bunlar günlük cesaret eylemleridir ve güven oluştururlar.

Crystal, mühendis olarak aynı Cisco Live 2015 etkinliğine katıldı ve bana #5SecondRule hakkında yazdı. "Son 8 yıldır bunu fark etti"

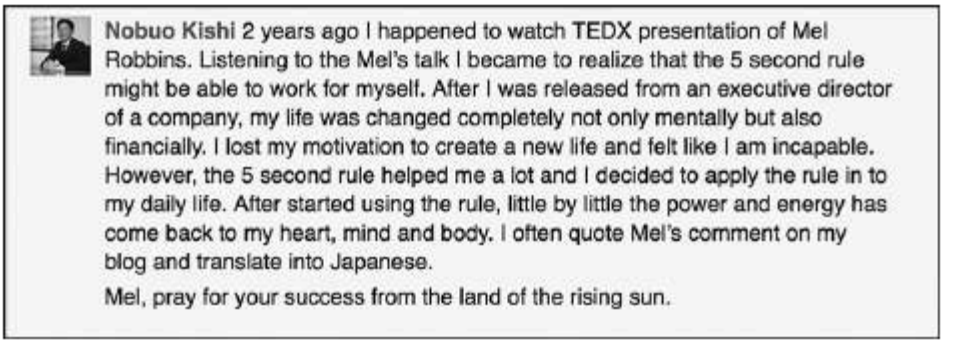
Attığı her adımı "ikinci kez tahmin ediyordum": Birinin ilginç olduğunu düşündüm ve bir saniye sonra zihnim bana onlarla konuşmaya çalışmamam için milyonlarca neden verecekti.

5- 4- 3- 2- 1'i uygulamaya başladı ve "hemen" ilk önce bir ara oturumunda tanımadığı insanların yanına oturarak. Ertesi gün, eğitmen herhangi birinin sorusu olup olmadığını sorduğunda, "yaptığımı fark etti ama sormaya bile utandı... sonra bunu düşünmeyi bıraksaydın ne ayağa kalkacağını bildiğini düşündüm, ben de yaptım."

#5SecondRule kullanarak ayağa kalktı ve sorusunu sordu. Ayrıca erkek mühendislerle dolu bir odada iki kadına daha ayağa kalkmaları için ilham verdi. Daha sonra 5- 4- 3- 2- 1 yaptı ve canı istemediğinde kendini bir basketbol maçına götürdü ve hatta bir Başkan Yardımcısından kartvizit isteme cesaretini bile buldu. Bu günlük cesaret eylemleri nedeniyle, olaydan bu yana kendine olan güveni arttı ve hayatı tamamen değişti: yeni bir iş, yeni bir unvan ve yeni bir ev.


julenia1
I attended Cisco Live 2015 and heard you talk about the 5 second rule. It was superb! I hadn't realized that for the past 8 years I had second guessed every step I had taken. I thought someone was interesting and then a second later my mind would give me a million reasons why not to try to speak to them. After having heard about your 5 second rule I found myself implementing it right away! I met people I wouldn't have met had I not.
I walked into a class full of people and searched for people I knew to sit next to them and then said hey what are you doing. Get your butt over there and meet new people sit anywhere. I did. Then when the instructor asked if anyone had any questions I realized I did but was embarrassed to even ask especially if I had to stand up. I then thought u know what you would have stood up if you just stopped thinking about it so I did. I stood up and asked my question.
After I did the other two girls in a room full of men did too.
It felt great! Later I was invited to watch a basketball game and at first it sounded great but then I thought I should rest at the hotel. I'm so glad I decided to go with my first instinct. I met the Cisco VP and even obtained their card!
The day I heard you at Cisco Live has changed a lot about me! I have a new job that pays me the amount I deserve. I have a new title (I jumped up three positions!). I finally took the leap to buy a house after many years of thinking about it. The least I can say is thank you. Thank you for opening my eyes to the 5 second rule which has made all the difference!

Nobuo, "yönetici direktör" rolünden serbest bırakıldıktan sonra #5SecondRule kullanmaya başladı. Motivasyonunu kaybetti ve "kendini yetersiz hissetti."



Kuralı günlük cesaret eylemlerini "yavaş yavaş" uygulamak için kullanan Nobuo, tıpkı Crystal'ın yaptığı gibi, "güç ve enerjinin kalbime, zihnime ve bedenime geri geldiğini" keşfetti. Geri geldi çünkü hayatındaki şeyleri değiştirme gücüne sahip olduğunu kendine kanıtladı.

Kişilik ve özgüven konusunda belirtmek istediğim bir nokta daha var. Mühendisin, Chambers'ı koridorda yürürken ilk gördüğünde nasıl donduğunu anlattıktan hemen sonra söylediklerini hatırlıyor musunuz? Bir tür açıklama yaptı: "Ben bir 'içe dönük'üm ve 'bu tür şeyler' doğal olarak gelmiyor."

Ya size hayatınız veya kişiliğinizle ilgili hiçbir şeyin sabit olmadığını veya zaten "doğal olarak gelmediğini" söylesem? Pratik yapana kadar hiçbir şey doğal olarak gelmez. Bu yüzden günlük cesaret eylemlerini "uygulamanız" gerektiğini söyleyip duruyorum.

Hayatınızın her yönünü eylem yoluyla iyileştirme, değiştirme veya zenginleştirme yeteneğine sahipsiniz. Cambridge Üniversitesi'nde psikolog olan Profesör Brian Little, az önce harika bir TED Konuşması yaptı: "Sen Kimsin, Gerçekten? Kişilik Bulmacası." İçinde dışa dönükler ve içe dönükler arasındaki farktan ve bizi biz yapan şeylerden bahsediyor. Profesör Little'a göre, "Bu yapılan şeyler.

Bunlar kişisel projeler." Bazı özelliklerimizin nasıl daha sabit ve otomatik olduğunu, ancak birçoğunun hayatımızdaki temel bir projeyi ilerletmek için ayarlayabileceğimiz "özgür özellikler" olduğunu anlatıyor.

Little, Cisco'daki mühendis gibi kendisinin de içe dönük biri olduğunu açıklıyor. Ancak onun temel, kişisel projesi itiraf etmektir. Öğretmeyi seviyor. Yani içe dönük biri olarak bile, sınıfın önünde öğrencileriyle bağlantı kurarken "karakterinin dışında davranıyor". Bunu nasıl yapıyor? Kasıtlı ve amaçlı eylem yoluyla. Bunu yapmak için kendini zorluyor.

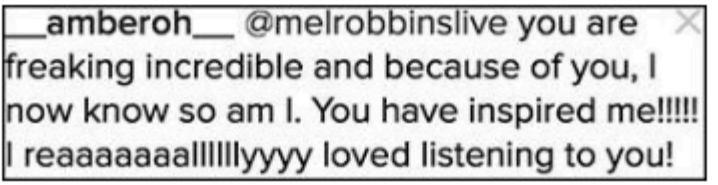
Mühendisin kişisel projesi, John Chambers'a minnettarlığını ifade etmekti.Bu yüzden "karakter dışı hareket etme" içgüdüsüne sahipti. Bunu yapmak için kendini gerçekten nasıl zorladı? #5SecondRule. Her iki örnekte de iki şey mevcuttu: anlamlı bir şey yapma arzusu (öğrencilerle veya bir CEO ile bağlantı kurma) ve kasıtlı eylem (karakter dışı hareket etme çabası).

İçine kapanık birinin bir CEO'nun yanına gitmesi, kilisesinin önünde konuşması veya bir sınıfa ders vermesi, dışa dönük birinin bunları yapmasından daha mı zor geliyor? Belki, belki de değil. Bireyin kendine ne kadar güvendiğine bağlı. Ve güvenin, bildiğiniz gibi, kişilikle hiçbir ilgisi yoktur.

Profesör Little'ın söylemekten hoşlandığı gibi, "siz diğer insanlar gibisiniz ve başka hiç kimse gibi değilsiniz." Bildiğim şey, bir şeyi ilk kez yaptığınızda zor ve belki de biraz korkutucu hissedeceğinizdir. Biraz cesarete ihtiyacın olacak. Hepimiz, önemli bir amaca hizmet ettiğinde "karakter dışı davranma" yeteneğine sahibiz. Aklıma gelen en önemli amaç, hayatınızı sizi canlandıracak, mutlu ve tatmin olmuş hissettirecek şekilde iyileştirmek.

Bu işi yapmak için nasıl "karakter dışı davranırsınız"? Tahmin ettiniz: kendinizi ortaya koyuyorsunuz ve #5SecondRule kullanarak günlük cesaret eylemlerini uyguluyorsunuz. Bu eylemler "dünyayı sarsıcı" görünmeyebilir, ancak zamanla kendinden şüphe duymayı paramparça edecekler.

Her birimizin içinde çok fazla büyüklük var. Kural, tıpkı Amber'in kendisi hakkında keşfettiği gibi, hepimizin ne kadar "inanılmaz" olduğumuzu görmemize yardımcı olur.

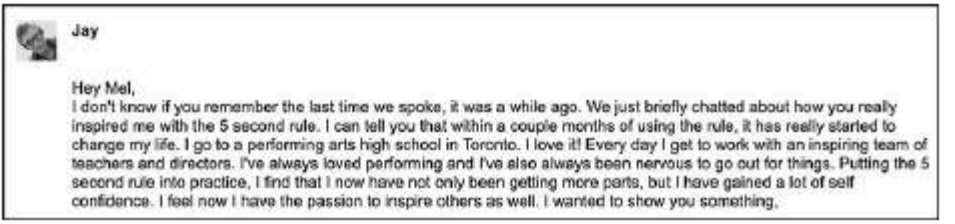


Bu da bizi en başlangıç noktasına geri götürüyor: Cesaret eylemlerini ne kadar çok uygularsanız, hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna o kadar çok inanacaksınız ve sonuç olarak, kendinize o kadar güveneceksiniz. İhtiyacınız olan şey sizi ölümüne korkutsa bile, Kural cesur adımlar atmanıza yardımcı olur. Michelle, "zehirli, kaygı dolu işini" bırakma cesaretini buldu ve "bilinmeyenden korksa da", her gün yaptığı tek bir cesaret eylemi onu "kendime ve yeteneklerine daha fazla güvenmeye" yöneltti.

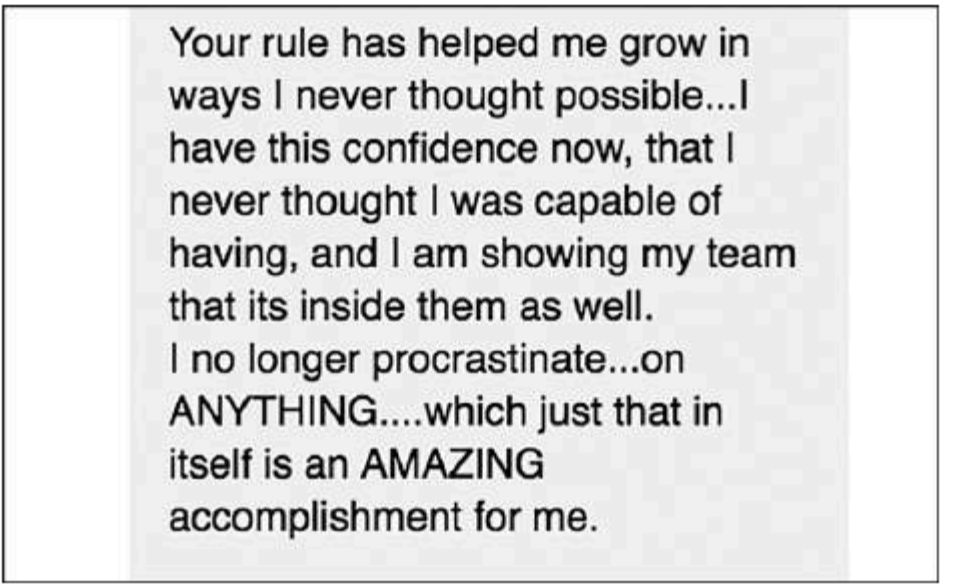


Michelle'in keşfettiği gibi, sizi korkutan şeyler yapmak aslında kendinize daha fazla güvenmenizi sağlar. Harekete geçme cesaretiniz varsa, güveniniz de gelecektir. Gergin olduğunuzda kendinizi konuşmaya zorladığınızda, korktuğunuzda harekete geçtiğinizde veya canınız istemediğinde spor salonuna gittiğinizde, herhangi bir şeyi halletmek için kendinize güvenebileceğinizi fark edersiniz. Kişisel yeteneklerinize olan bu inançtan güveniniz akar.

Jay, Toronto'da bir sahne sanatları lisesine gidiyor ama "bir şeyler için dışarı çıkmak için her zaman gergindi." Kuralı kullanarak daha fazla rol için seçmelere katıldı, gösterilerde daha fazla rol aldı ve aynı zamanda "çok fazla özgüven kazandı."



Kuralı ne kadar çok kullanırsanız, kendinize olan güveniniz o kadar hızlı artacaktır. Stacey, cesaretle hareket etmek ve "insanlarla yüz yüze konuşmak", işi için "ev şovları yapmak" ve korku nedeniyle "artık saklanmamak" için Kuralı "neredeyse her gün" kullanıyor. Kuralı günlük cesaret eylemlerinde kullanmak, "asla mümkün olduğunu düşünmediğim şekillerde büyümesine" yardımcı oldu. Her zaman istediği güveni geliştirdi ve bu "harika" hissettiriyor.



Bu kitap boyunca, ileriye doğru çok basit veya görünüşte küçük adımlar atan insanların hikayelerini okudunuz ve hayata bakış açıları tamamen değişti. Bu hikayeleri göz ardı etmek cazip geliyor çünkü mantıksız görünüyor.

Her sabah zamanında uyanmak, güveninizi etkileyen bir zincirleme reaksiyon yaratabilirsiniz. Ancak, bunu tam olarak böyle yaparsınız. Büyük şeylere odaklanmayı bırakın. En küçük şeylerde 5- 4- 3- 2- 1-GO'yu kullanın ve bu anların aslında o kadar da küçük olmadığını göreceksiniz.

Bill'in dediği gibi, yataktan kalkmak, zor kararlar vermek, hayır diyebilmek, bulduğunuz her fırsatı geri vermek ve önceliklere odaklanmak gibi günlük cesur eylemler, hayatınızı değiştiren bir dalgalanma etkisi yaratır. Bunlar küçük adımlar ama getirisi aradığınız her şey: güven, kontrol ve çok iyi hissettiren bir gurur duygusu.

Kalbinizden konuşun, hatta sesimizi titretin.

ON ALTINCI BÖLÜM

TUTKUNUN PEŞİNDE



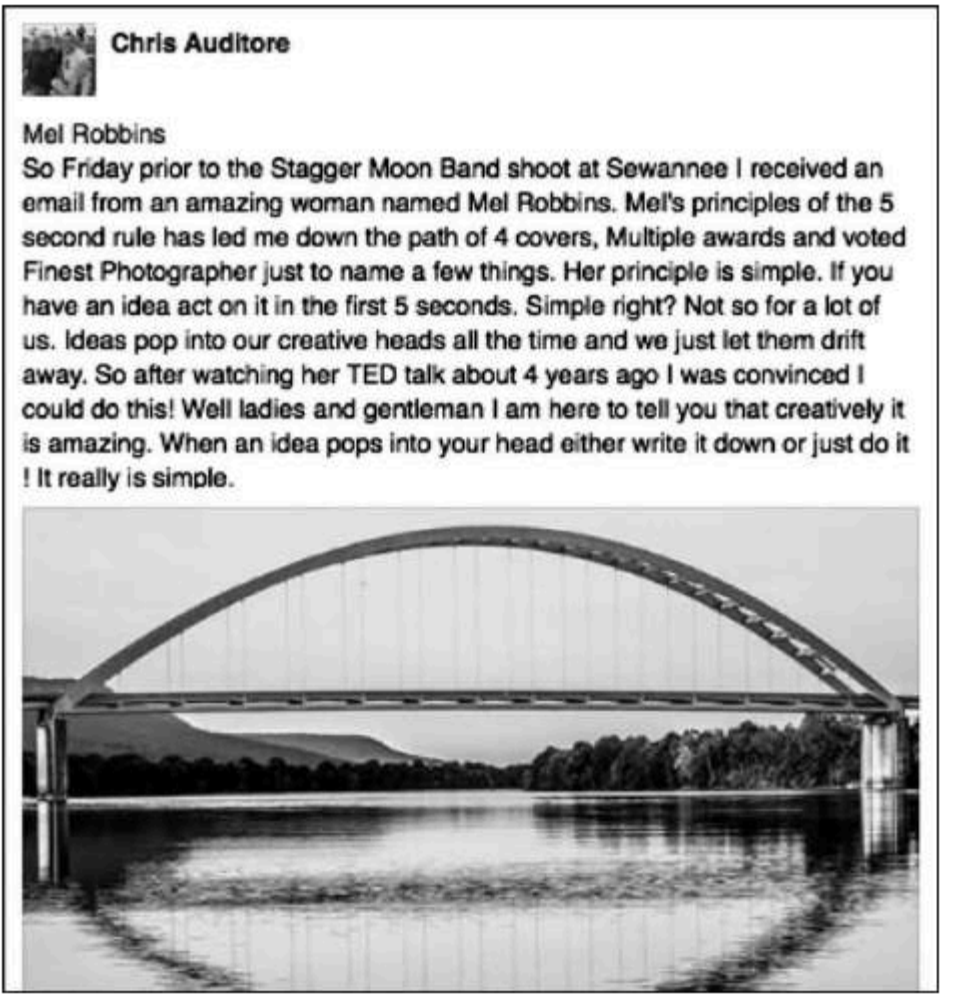
Yıllar boyunca, tutkunuzu ve amacınızı nasıl bulacağınıza dair birçok soru aldım. Bir kez bile birinin "tutkuları hakkında düşünmesine" yardım etmem istenmedi. Bunun nedeni, tutkunuzu bulmanın aktif bir süreç olması ve fırsatlar ortaya çıkmaya başladıkça #5SecondRule inanılmaz bir araç olduğunu göreceksiniz. İnsanları tutkularını bulmaktan alıkoyan şey, düşüncelerinden çıkamamaları ve harekete geçememeleridir. 5- 4- 3- 2- 1'e #5SecondRule kullandığınızda, keşfetmeye başlamak için kendinizi zorlayın ve ortaya çıkan fırsatlara yaslanın, nereye vardığına şaşıracaksınız.

Keşfetmeye Başlayın

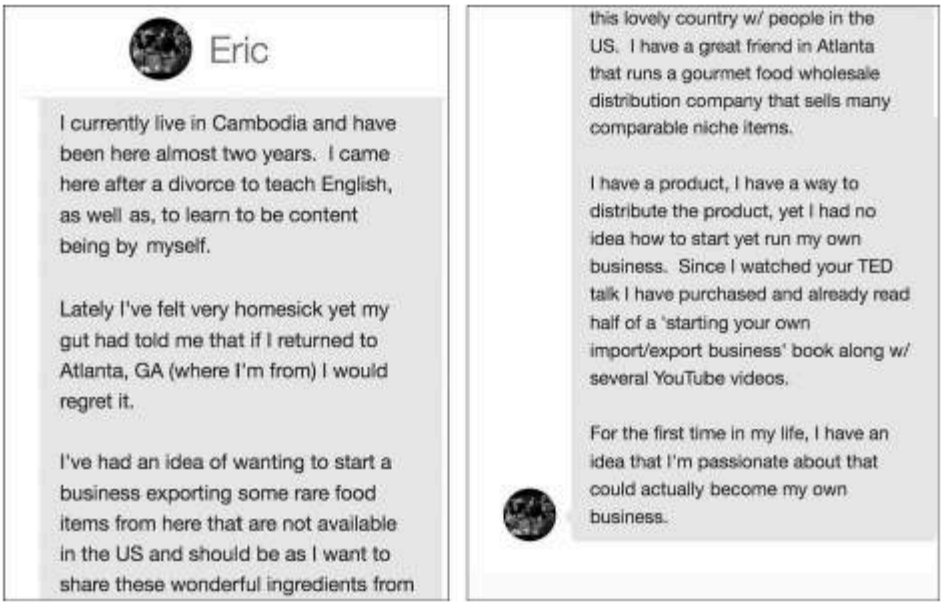
Nasıl keşfedersiniz? Bulabileceğiniz en iyi rehberi işe alın: merakınız. Merakınız, içgüdülerinizin kalbinizin gerçekten önemsediği şeylere dikkat etmenizi nasıl sağladığıdır. Bir şey düşünmeden duramıyorsanız, bir şeyi yeni hobiniz haline getirin. Ayrıca kıskançlığa da çok dikkat edin. Kendinizi başka birini kıskanırken bulursanız,bu duyguyu keşfedin. Hayatlarının hangi yönünü kıskanıyorsun? Bu sizekendiniz için gerçekten ne istediğinize dair bir ipucu verebilir.

Ardından, bu konuyu keşfetmek için basit adımlar atmaya kendinizi zorlayın: bu konu hakkında okuyun, eğitim videoları izleyin, insanlarla konuşun, ders alın ve bir plan yazın. Zamanla olanlara şaşıracaksınız.

Tutkunuz fotoğrafçılık olabilir. Chris dört yıl önce #5SecondRule'u ilk keşfettiğinde bir bankada CIO'ydu (ve hala da öyle) ve fotoğrafçılığı her zaman sevmişti. Kendini tutkusunu keşfetmeye zorlamak için Kuralı kullandı ve iki dergi kapağı ve birçok ödülün ardından profesyonel bir fotoğrafçı oldu.



Belki bir gurme gıda işletmesi kurmakla ilgileniyorsunuzdur. Önemli değildaha önce hiç yapmadıysanız. Günümüz dünyasında, keşfetmenize yardımcı olacak pek çok kaynağınız var. Örnek olarak Eric'i ele alalım. Kamboçya'da yaşıyor vebir ihracat işi kurma fikri vardı. YouTube videoları izleyerek ve kitap okuyarak öğrenebileceği her şeyi öğrenmek için kendini zorluyor.



Tutkunuzu bu şekilde "keşfedersiniz", 5- 4- 3- 2- 1 onunla karşılaşana kadar keşfedersiniz.

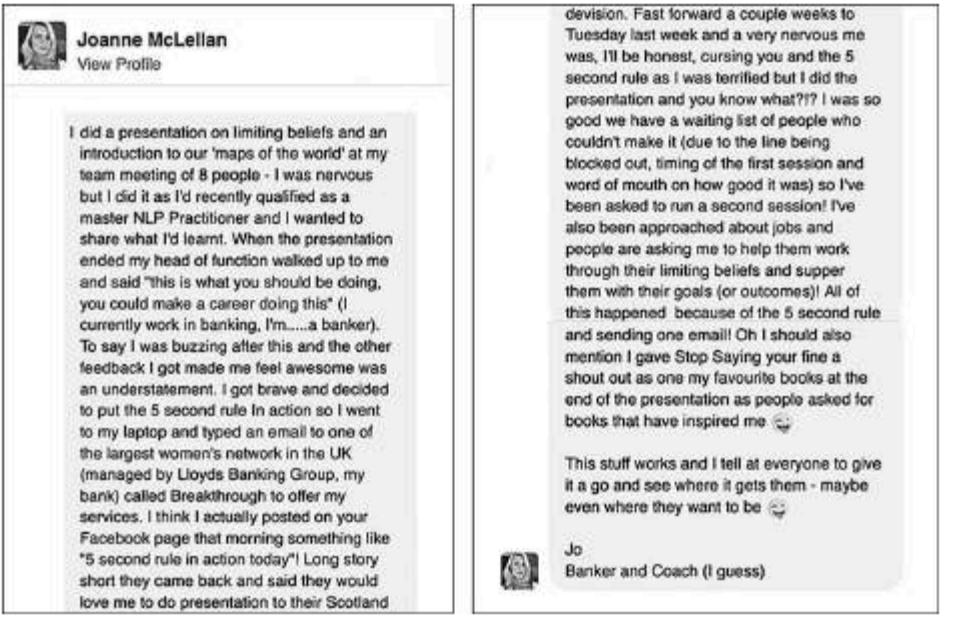
İvme Oluşturun

Sadece bir içgüdü olarak başlayacak. Her zaman öyledir. Önce bir ders alırsınız. Bir sınıf, bir sertifikaya yol açar. Bir sertifika konuşmalara yol açar. Konuşmalar fırsatlara yol açar. Küçük fırsatlar daha büyük fırsatlara yol açar. Belki de öğrendiklerinizi iş yerindeki insanlarla paylaşmak isteyeceksiniz, bu yüzden bunu yapmak için Kuralı kullanınkendinizi itin. İşte o zaman ivme devreye giriyor.

Bir şeyler gerçekten olmaya başladığında bana lanet edeceksin ama kalbine güvenme ve büyüleyici bulduğun şeyleri keşfetme cesaretini bulduğun için kendine teşekkür edeceksin. Londra'da bir bankacı olan Jo, bir ders almak gibi küçük bir şeyin nasıl yepyeni bir kariyer gibi dikkate değer bir şeye dönüşebileceğinin muhteşem bir örneğidir. Bu hikaye bir

momentumun küçük bir şeyden nasıl oluştuğuna dair inanılmaz bir örnek. Şuna bir bak:

Londra'da bir bankacı olan Jo, bir ders almak gibi küçük bir şeyin nasıl yepyeni bir kariyer gibi dikkate değer bir şeye dönüşebileceğinin muhteşem bir örneğidir. Bu hikaye, momentumun küçük bir şeyden nasıl oluştuğunun inanılmaz bir örneğidir. Şuna bir bak:

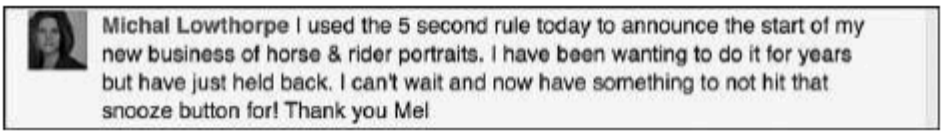


Keşfiniz ivme kazandıkça, bir sonraki aşamaya geçeceksiniz - aslında tutkunuzun peşinden tam zamanlı olarak gideceksiniz. Bir noktada, yan işfotoğrafçılık gerçek işiniz olacak. Bank of Scotland'a yapacağınız sunum, tam gelişmiş bir konuşma kariyerine dönüşecek.

Taahhüt Etme Cesareti

Tetiği ne zaman çekeceğinize ve bir tutku projesini tutku odaklı bir kariyere veya büyük bir yaşam değişikliğine dönüştüreceğinize dair sihirli bir formül yoktur. Planlama ve biraz yavaş, derin düşünme gerektirir. Eğer siz de geri kalanımız gibiyseniz, şimdiki hayatınız ile gelecekteki hayatınız arasında duramaz hale gelene kadar bir süre kendinize işkence edeceksiniz.

Michal'in bir şirkete dönüştürmek istediği büyük bir tutkusu vardı ve "bunu yıllardır yapmak istiyordu ama geri çekildi." 5- 4- 3- 2- 1 "yeni işimin başladığını duyurmak için" kendini zorladı. Artık "erteleme düğmesine basmamak" için bir nedeni var.



Hepimiz o kadar heyecanlı uyanmayı hak ediyoruz ki, artık tıpkı Michal gibi "o erteleme düğmesine basmak" istemiyoruz. Onun gibi bir sıçrama yapmayı düşünüyorsanız, soruyu kendinize nasıl sorduğunuz konusunda bilinçli olduğunuzdan emin olun.

Kendinize Önce Kalp sorusunu sormalısınız: "Bunu taahhüt etmeye hazır mıyım?" Önce Duygu sorusu yerine, "Kendimi buna adamaya hazır hissediyor muyum?" Asla hazır hissetmeyeceksiniz. "Bunu taahhüt etmeye hazır mıyım?" sorusuna evet cevabını verdiğiniz an. kendinize son bir hamle yapmak için Kuralı kullanmanız gerekecek.

Hazır olsanız bile, bunu yaptığınızda kendinizi iyi hissetmeyeceksiniz. Avustralya'daki Todd'a sormanız yeterli. Todd uzun zamandır tam olarak neye tutkuyla bağlı olduğunu biliyor.hakkında beden eğitimi. Her zaman bunu öğretmeyi ve kendi kişisel eğitim işine sahip olmayı hayal etti. Bir lise öğrencisi olarak Todd, Beden Eğitimi alanında diploma almak istediğini biliyordu, ancak ailesi, "Oh hayır, bunu yapamazsın..." Bunun yerine "profesyonel" bir derece alması için ona baskı yaptılar.

Dört yıl sonra Todd, Hukuk ve İşletme arasında bölünmüş bir çift anadal programında son sınıf öğrencisiydi. Kalbi asla içinde değildi. Todd'un bir e-postada anlattığı gibi, o "küçük ses" sürekli olarak kafasının arkasında "sessizce" yankılanıyordu. Neden o bölümde kaldı? Basit - duyguları. Anne ve babasını hayal kırıklığına uğratma düşüncesi onu bunaltmıştı. Her gün geri çekilmeyi ve Beden Eğitimi okumak için farklı bir üniversiteye gitmeyi düşünüyordu ama felç olduğunu hissediyordu. Kayıt Ofisine girmek ve evrakları doldurmak kolaydır. Hayal kırıklığıyla yüzleşmek anne baban yürek parçalayıcı.

Neredeyse dört yıldır Todd geri çekilmek istiyordu ama korkularıyla ya da ailesiyle nasıl yüzleşeceğini bilmiyordu. #5SecondRule, sonunda bunu nasıl yaptığıdır. Todd, "hazır" olduğunu fark ettiğinde İleri Vergilendirme Hukuku üzerine bir LAWS5513 Konferansında oturuyordu.

Todd'un dediği gibi:

> "Böyle bir programdan hoşlanmadığımı size doğrulayabilirim; Başladığım andan itibaren geri çekilmek istedim. Ama belki de tüm bu durumla ilgili en rahatsız edici şey, hayatımdan nefret etmeyi tamamen bitirdiğime karar vermeden önce, kelimenin tam anlamıyla son yıla kadar kendime bir derece okumama izin vermiş olmamdı!"

Todd geleceği görebiliyordu:

> "Ailem beni yüksek lisansımı yapmam için gönderirdi ve ben de hayatımı yaşayarak giderdim... benim dışımda herkes için!"

Harekete geçme içgüdüsünü ve bunu gerçekleştiren beş saniyelik kararı anlattı.

> "Sadece başla. Geri çekilmem gerekiyor. Kitaplarımı topladım ve sınıfın ortasında ayağa kalktım ve ayrıldım."

Vücudu titriyordu ama doğruca Öğrenci İşleri Dairesi'ne gidiyordu ve orada üniversiteden kaydını sildirdi. Daha sonra arabaya bindi ve Brisbane'in iki saat güneyindeki Queensland Teknoloji Üniversitesi'ne gitti ve burada hayallerinin derecesi için başvurdu.

O kader Salı sabahı iki yıl önceydi. Todd şu anda 24 yaşında ve öğretmenlik eğitiminin yarısına geldi ve "hayatımda hiç bu kadar eğlenmemiştim." Gelecek yıl için onur eğitimi programına kabul edildi. Koyarken:

> "Amacımı buldum... aslında başından beri yapmam gereken şey tam olarak buydu."

Ailesine gelince, evet, başlangıçta onlara avukat olmak istemediğini söylediğinde hayal kırıklığına uğradılar, ancak Todd'un (onlara söylemekten) korktuğu ve bu kadar uzun süredir mutsuz olduğu gerçeği onları çok daha fazla hayal kırıklığına uğrattı.

İnançlı Olun

Kalbinizin sesini dinlediğiniz, işi yaptığınız ve zaman çizelgenizden vazgeçtiğiniz sürece her şeyi başarabileceğinize inanıyorum. En sevdiğim kitaplardan biri uluslararasıen çok satan Simyacı. Tüm zamanların en çok satan kitaplarından biridir ve 80 dile çevrilmiştir. On yıldan fazla bir süredir tavsiye ediyorum ve bu kitabı yazarken, bana ilham vermek ve "Kalbinizin sesini dinlediğinizde tüm evrenin size yardım etmek için komplo kurduğunu" hatırlatmak için kendime yeni bir kopya aldım.

Yirmi beşinci yıl dönümü baskısını açtığımda, kitabın önsözünde yer alan bir hikaye beni çok şaşırttı. Simyacı Brezilya'da ilk yayınlandığında başarısız olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Sefil.

> "Simyacı yirmi beş yıl önce memleketim Brezilya'da ilk kez yayınlandığında kimse fark etmedi. Ülkenin kuzeydoğu köşesindeki bir kitapçı bana, piyasaya sürüldüğü ilk hafta yalnızca bir kişinin bir kopya satın aldığını söyledi. Kitapçının ikinci bir kopyayı boşaltması altı ay daha sürdü - ve bu, ilkini satın alan aynı kişiyeydi! Ve üçüncüyü satmanın ne kadar sürdüğünü kim bilebilir?
>
> Yıl sonuna gelindiğinde Simyacı'nın çalışmadığı herkes için açıktı. Orijinal yayıncım beni serbest bırakmaya karar verdi ve sözleşmemizi iptal etti. Projeden ellerini sildiler ve kitabı yanıma almama izin verdiler. Kırk bir yaşındaydım ve çaresizdim.
>
> Ama kitaba olan inancımı asla kaybetmedim ya da vizyonumda asla tereddüt etmedim. Neden? Çünkü orada ben vardım, her şeyim, kalbim ve ruhum. Kendi metaforumu yaşıyordum. Bir adam, güzel ya da büyülü bir yerin hayalini kurarak bir yolculuğa çıkar.

> bilinmeyen bir hazinenin peşinde. Yolculuğunun sonunda adam, hazinenin her zaman yanında olduğunu fark eder."

Kırk bir yaşında ve çaresiz mi? Bu satırı okuduğumda ürperdim. #5SecondRule keşfettiğimde bu yaştaydım ve ben de tam olarak böyle hissettim. Farkına vardığım şey, sizin gücünüzü keşfetmenin ve ifade etmenin bir son kullanma tarihi olmadığıdır. Ve Coelho'nun önsözde yazdığı gibi, kendinize olan inancınızla başlar ve bu inanç, kendinizi zorlama cesaretine dayanır.

> "Kişisel Efsanemi takip ediyordum ve hazinem yazma kapasitemdi. Ve bu hazineyi dünyayla paylaşmak istedim. Diğer yayıncıların kapılarını çalmaya başladım. Biri açıldı ve diğer taraftaki yayıncı bana ve kitabıma inandı ve Simyacı'ya ikinci bir şans vermeyi kabul etti. Yavaş yavaş, kulaktan kulağa yayılarak nihayet yıl boyunca yavaş yavaş kitap kitap satmaya başladı - üç bin, sonra altı bin, on bin."

Kitap organik bir fenomen haline geldi ve gerisi tarih oldu. Yirminci yüzyılın en iyi on kitabından biri olarak kabul edilir. Görüşmeciler Coelho'ya bunun başarılı olacağını bilip bilmediğini sorduğunda, söylemek zorunda kaldığı şey şuydu:

> "Cevap hayır. Hiçbir fikrim yoktu. Nasıl yapabilirim? Simyacı'yı yazmak için oturduğumda tek bildiğim, ruhum hakkında yazmak istediğimdi. Hazinemi bulma arayışım hakkında yazmak istedim."

Dinleme cesaretiniz varsa cevaplar içinizdedir. Sen diğer insanlar gibisin ve başka hiç kimseye benzemiyorsun. Dünyayla paylaşacak olağanüstü bir şeyiniz var. İçinizdekileri dinlemekle başlar ve götürdüğü yere gitme cesaretiyle biter.

Onu takip et.

İnsanlara hayallerinizi anlatmayın. Onlara göster.

ON YEDİNCİ BÖLÜM

İLİŞKİLERİNİZİ ZENGİNLEŞTİR



İşte herhangi bir ilişkiyi geliştirmek için ihtiyacınız olan sadece iki tavsiye.

Söyle

Florida'daki bir perakende aracı kurumun satış toplantısında konuşuyordum ve daha sonra Don adında uzun boylu bir adam yanıma yaklaştı. 50'li yaşlarının sonlarındaydı, sakalı vardı ve madras gömleğinin üzerine spor bir ceket giyiyordu. Benimle "5 Saniye Kuralım" hakkında bir şeyler paylaşmak istediğini söyledi.

Don'un "hayatını değiştiren kendi versiyonu" vardı. "Birkaç yıl önce önemli hiçbir şeyin söylenmeden bırakılmayacağına dair bir karar vermişti."

Daha sonra içgüdüleriyle hareket ederek kızıyla her şeyini tamamen değiştiren bir şeyi paylaşmaya nasıl zorlandığına dair bir hikaye paylaştı

ilişki. Yıllar geçtikçe kızı Amber ve kocası, zor günler geçiren aile üyelerini yanlarına almışlardı. Ayrıca her hafta sonu kendi topluluklarında gönüllü olarak çalıştılar ve birkaç hizmet gezisini tamamladılar.

Don onlara hayran olduğunu söyledi. Hayatlarını nasıl yaşadıklarına ve hayatlarının dünyaya sağladığı örneğe hayran kaldı. Amber'in dönüştüğü genç kadınla gurur duyduğunu da sözlerine ekledi. Ve sonra bana şunu söyledi: "Bunu söylemeden hemen önce. Çok korkmuştum. Bunu hayal edin. Bir şey söylemekten korkuyordum çünkü duygusallaşmaktan korkuyordum."

Bu konuşmadan sonra kızıyla ilişkisinin bir daha asla eskisi gibi olmadığını söyledi. Artık hayal ettiğinden daha yakınlar ve bu deneyim ona şu kurala göre yaşaması için ilham verdi: Söylenmemiş önemli hiçbir şey bırakmayın.

Samimiyet cesaret ister. Kendinizi ifade edebilmek için duygusallaşma veya birini üzme riskini almak korkutucudur, ancak sonuç büyülüdür. Aynı büyüyü geçen sonbaharda babamla yaptığım basit bir sohbette de yaşadım. Miami'de bir konuşma görevini yeni bitirmiş olarak havaalanına gidiyordum ve babamdan bir mesaj gördüm: "Mümkün olan en kısa sürede beni arayın."

Bu tuhaf, diye düşündüm kendi kendime. Evi aradım ve annem telefonu açtı.

"Merhaba anne, az önce babamdan aramamı isteyen bir mesaj aldım. Her şey yolunda mı?"" Onunla konuşmalısın, onu senin için getireyim..."Onu yakalamaya çalışırken telefonu kapattı"Bekle anne! Neler oluyor?" Mutfak kapısını açıp babama bağırırken gıcırdadığını duyabiliyordum, "BOB! Mel telefonda!"

Neler olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. İlk başta başımın belada olduğunu düşündüm. Kendimi ceza almak üzere olan 10 yaşında bir çocuk gibi hissederek o taksinin arkasına oturdum.

Zihninizin sizi bir şeylerin ters gittiğine dair tavşan deliğinden bu kadar çabuk aşağı götürebilmesi şaşırtıcı değil mi?

Belirsizlik endişelenme alışkanlığımı tetiklemişti ve şimdi zihinsel "Ya Olursa Döngüsü"nün içindeydim: Büyükanne öldü mü? Yanlış bir şey mi yaptım? Maddi sıkıntısı mı var? Ben olmalıyım, ne yaptım?

Ne olduğunu yakaladın mı? Belirsizlik endişelenme alışkanlığımı tetikledi. Beş saniyeden kısa bir süre içinde kendimi büyükannemin öldüğüne, ciddi bir yanlış şey yaptığıma, babamın beni derinden hayal kırıklığına uğrattığına ya da başımın büyük belaya girmek üzere olduğuna ikna etmiştim.

Arka kapının açıldığını ve mutfağa doğru yürüdüğünü duydum. Telefonu açtı ve olabildiğince kayıtsızdı, "Hey Mel, aradığın için teşekkürler, şu anda neredesin?"

Hattın diğer ucunda çıldırıyordum." Miami'de havaalanına gidiyorum, mesajınız beni ölesiye korkuttu, yanlış bir şey mi yaptım?"

Kıkırdadı ve şöyle dedi: "Hayır, bu seninle ilgili değil Mel. Bu benimle ilgili. Emin olana kadar sana ve kardeşine söylemek istemedim."

Neredeyse telefonu düşürüyordum. "Ölecek misin? Aman Tanrım, kansersin." Sözünü kesti, "Konuşmama izin verir misin... Kanser değilim. Anevrizmam var ve beni öldürmeden önce onu çıkarmak için açık beyin ameliyatına ihtiyacım var."

Tüm hikayeyi açıklamaya devam etti. Bir tur golf oynarken baş dönmesi geçirmiş ve yere yığılmıştı. Bu, bu anevrizmayı ortaya çıkaran bir MRI'ya yol açtı. Yanlışlıkla buldular. Hafta sonunda Michigan Üniversitesi'nde ameliyat oluyordu.

Telefonun diğer tarafında donmuş bir şekilde oturdum. Kayınpederimyemek borusu kanserinden ölmüştü. Babamın hikayesini duyduktan birkaç saniye sonra hemen düşündüm

kayınpederimin ameliyat olduğu gün hakkında. Sadece bir andı. Hemşireler onu Manhattan'daki Memorial Sloan Kettering'de ameliyata götürüyorlardı ve onu çift kapıdan içeri itmeden hemen önce hepimize baktı.

Gülümsedi ve bize biraz el salladı. Hepimiz gülümsedik ve el salladık ve ona "başparmak yukarıya" verdiğimi hatırlıyorum. O anda bir korku sancısı hissettiğimi hatırlıyorum. Sonra sallanan kapılardan kayboldu. Ameliyatının korkunç bir şekilde ters gitmek üzere olduğu ve komplikasyonların sonunda onu öldüreceği hakkında hiçbir fikrimiz yoktu.

Taksinin arkasında şimdiki ana geri döndüm ve babamı dinledim. Babamın hastane koridorundan el sallayarak veda ettiğini hayal ettim ve şaşırdım. Nedenini bilmiyorum ama babamın da korkup korkmadığını gerçekten bilmek istedim. Ona sormak için bir içgüdüm vardı ve hemen tereddüt ettim. Düşünmeye başladım.

"Bunu sorma, bu onu üzer. Tabii ki korkuyor, seni salak. Hafif ve pozitif tutun. Onu strese sokma, o anevrizma patlayabilir." Bu itme anıydı. Söylenmemiş önemli bir şey bırakmayın.

5..4..3..2..1..

"Baba, korkuyor musun?" Diğer tarafta sessizlik vardı. Ve soruyu sorduğuma pişman olmaya başladım. Bundan sonra ne söyleyeceğini duymayı beklemiyordum:

"Korkmuyorum. Gerginim ama cerrahıma gerçekten güveniyorum. Biliyor musun Mel, aslında kendimi biraz şanslı hissediyorum."

"Şanslı?" Duymak istediğim şey bu değildi." Evet, beni öldürmeden önce bu şeyi denemek ve düzeltmek için bir fırsatım var. Ve günün sonunda bir şey olursa pişman değilim. Annemin babamla ilgilenmesini izlemek

felç geçirmek ya da Susie'nin ALS'den ölmesini izlemek korkunçtu. Yaşam kalitesi benim için çok önemli. Ve hayatımın kalitesi dileyebileceğimden daha fazlaydı. Çocukken hep doktor olmak istemiştim ve doktor oldum. Annen ve ben birlikte harika bir hayat geçirdik. Sen vekardeşin ortaya çıktı. Temelde hayatımda tam olarak yapmak istediğim şeyi yaptım. Ve isteyebileceğiniz tek şey bu... bu ve tadını çıkarmak için daha fazla zaman."

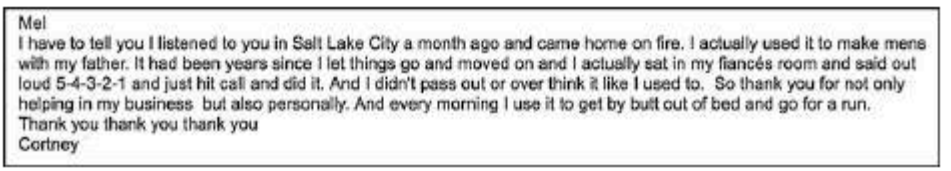
Babamla paylaştığım en güzel anlardan biriydi ve #5SecondRule olmasaydı bu soruyu sormaya cesaret edemezdim. Orada, o taksinin arkasına oturdum ve her şeyi içine aldım. Ve sonra şunu ekledi:

"Aslında yapmak istediğim bir şey var" dedi, "Afrika'yı görmek isterim. Ve eğer 90'a ulaşırsam, George H. Bush'un 90. doğum gününde yaptığı gibi uçaktan atlamak istiyorum."

Güldüm. "Yapacaksın baba, yapacaksın." Babamla yaptığım o konuşma bana önemli bir şeyi hatırlattı. İlişkilerinizde gerçekçi olmak için doğru zamanı beklemek aptalca bir iştir. Konuşmak, zor soruları sormak, "Seni seviyorum" demek ya da gerçekten dinlemek için zaman ayırmak için doğru zaman yoktur. Sadece şu anda var.

Bazen sormanız gereken sadece zor bir soru değildir. Aslında aranızdaki sessizliği sona erdiriyor. Cortney'nin babasıyla ilişkisini bırakmasının üzerinden "yıllar geçmişti" ama durumu düzeltmek istiyordu. Geçmişte olduğu gibi "bayılmadı ya da fazla düşünmedi". Bunun yerine, içgüdülerine güvenmek ve telefonu alıp babasını aramak için #5SecondRule kullandı. Sadece "yüksek sesle 5- 4- 3- 2- 1 dedi ve sadece ara'ya bastı ve yaptı."

Hayatınızı değiştirmek sadece beş saniye sürer.


Mel
I have to tell you I listened to you in Salt Lake City a month ago and came home on fire. I actually used it to make mens with my father. It had been years since I let things go and moved on and I actually sat in my fiancés room and said out loud 5-4-3-2-1 and just hit call and did it. And I didn't pass out or over think it like I used to. So thank you for not only helping in my business but also personally. And every morning I use it to get by butt out of bed and go for a run.
Thank you thank you thank you
Cortney

Mike'ın evliliğinde yaptığı şey saklanmaktı, ta ki 5-4- 3- 2- 1 cesaretini bulana kadar kendine karşı "daha dürüst" olmak:

> "Eşimle tekrar görmezden gelinmeyi tercih edeceğim konular hakkında konuşuyorum (kafam kuma falan gömüldüğü için gidiyormuş gibi değil). Ve kendime karşı daha dürüst oluyorum. Ve en çok da bunu seviyorum. Mükemmel olmayabilirim ama değerliyim. Layık olmanın ne kadar iyi hissettirdiğine şaşırdım."
>
> —Mike

Mike az önce çok güçlü bir sırrı paylaştı. Kendinizi değerli hissetmek için öncelikle kendi içgüdülerinizi dikkatinize ve çabanıza layık kılmalısınız. Ve Anthony, "normalde çekindiğim şeylere yönelme" cesaretine sahip olmak gibi "bu kadar basit bir şeyin" evliliğinde böylesine "muazzam bir değişim" yaratabilmesine, "karıma daha yakın" olmasına ve ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmasına şaşırdı.

> "Bu kadar basit bir şey bu kadar büyük bir değişim yaratabilir. Bu şaşırtıcıydı. İnsanların ihtiyaçlarımı bilmesini beklerdim ve ihtiyaçlarım karşılanmadığında, çoğunlukla eşime karşı kırgınlık beslerdim. Bütün eşlerin zihin okuyabileceğini sanıyordum, şaşkınlığımı hayal edin.
>
> Normalde çekineceğim şeylere yaslanmak için Kuralı kullanarak hayatımın birkaç alanında büyük ilerlemeler kaydediyorum. Bunu yazarken gülümsüyorum. Eşime daha yakınım ve ihtiyaçlarım karşılanmaya başlıyor. Sorunun sessizliğim olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu."
>
> —Anthony

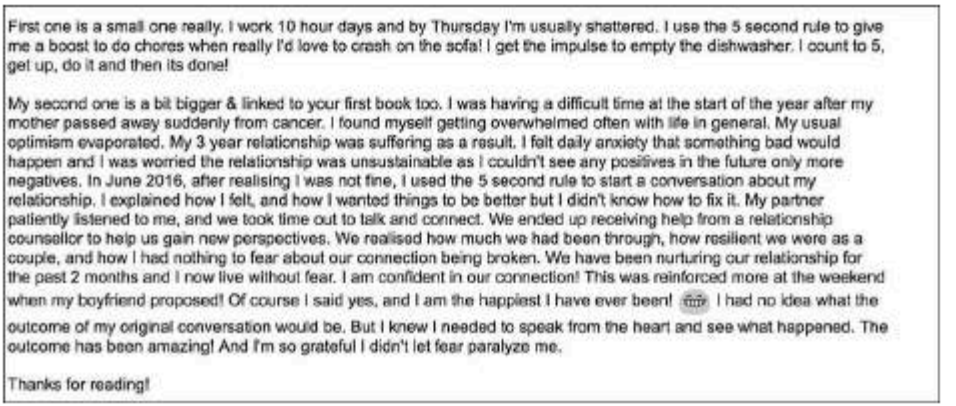
Anthony'nin dediği gibi, "sorunun benim sessizliğim olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu." Sessizlik her zaman sorundur. Ne hissettiğinizi söylememeye karar vermek, araştırmacıların gerçekten inandığınız şey (kalbinizde) ile o anda gerçekte yaptığınız şey arasında "bilişsel uyumsuzluk" dediği şeyi yaratır. Bu sorunlar birikir ve zamanla ilişkinizi bozabilirler.

Estelle'in "sıradan bir an" olarak tanımladığı olay sırasında başına gelen de buydu. Kocasıyla görünüşte aptalca bir tartışma "sessiz bir ormanda dallandı" ve yanıtı hemen geldi: "Ondan boşanmasını istedim." İşte bunu nasıl tanımladı:

> "Zihnim birdenbire kristal berraklığında oldu ve bunu söylemek için #5SecondRule kullandım. Artık bunu yapmak ya da beynimin "acil durum frenini çekmesine" izin vermek benim seçimimdi. O anda harekete geçmeyi seçtim. Boşanmak istedim. Geriye dönüp baktığımda, bu karar hayatımı gitmek istediğimi bildiğim ama kendimi her zaman geri tuttuğum yöne fırlattı.
>
> Bu kolay olduğu anlamına gelmiyor. Kesinlikle kolay olmadı ama kararımdan bir an bile şüphe duymadım. O saf eylem anında, doğru olduğunu bildiğim ve gerçekten kendime göre hareket etmeyi seçtiğimde kendimi buldum. Karanlık ve bazen yalnız anlar oldu ama beni şaşırtan şey, o anlarda boşanma seçimimden asla pişman olmamam.
>
> Hepimizin gün boyunca harekete geçmek veya seçim yapmak için anları vardır. Bazen kendimizi geri tutarız, dikkatli olmayı, harekete geçmemeyi ve risk almamayı seçeriz. Oyunculuk yapmayı seçiyorum. Ve kendimi en canlı hissettiğim anlar bu anlar, ruh eşimi ve daha da önemlisi gerçek benliğimi buldum."
>
> —Estelle

Başından beri Kuralın basit olduğunu söyledim. Bunu asla "söylemenin" kolay olacağını söylemedim. Gerçek şu ki, iki kişi arasındaki en kısa mesafe ve ilişkinizi kurtarabilir. Sessizlik mesafe yaratır. Natasha'nın keşfettiği gibi gerçek gerçek bağlantı yaratır.

Natasha, annesi aniden öldükten sonra "hayattan bunalmıştı". Onuniyimserlik "buharlaştı" ve gelecekte "yalnızca daha fazla olumsuzluk görebiliyordu". Erkek arkadaşıyla olan ilişkisi konusunda endişeliydi ve ilişkilerinin "sürdürülemez" olduğunu gerçekten nasıl hissettiği hakkında "yürekten konuşmak" için Kuralı 5-4- 3-2-1'e kadar kullandı. Gerçekten nasıl hissettiğini anlattı ve sonuç inanılmazdı. Gerçek ilişkiyi havaya uçurmak yerine onları yakınlaştırdı. Artık nişanlılar.



First one is a small one really. I work 10 hour days and by Thursday I'm usually shattered. I use the 5 second rule to give me a boost to do chores when really I'd love to crash on the sofa! I get the impulse to empty the dishwasher. I count to 5, get up, do it and then its done!

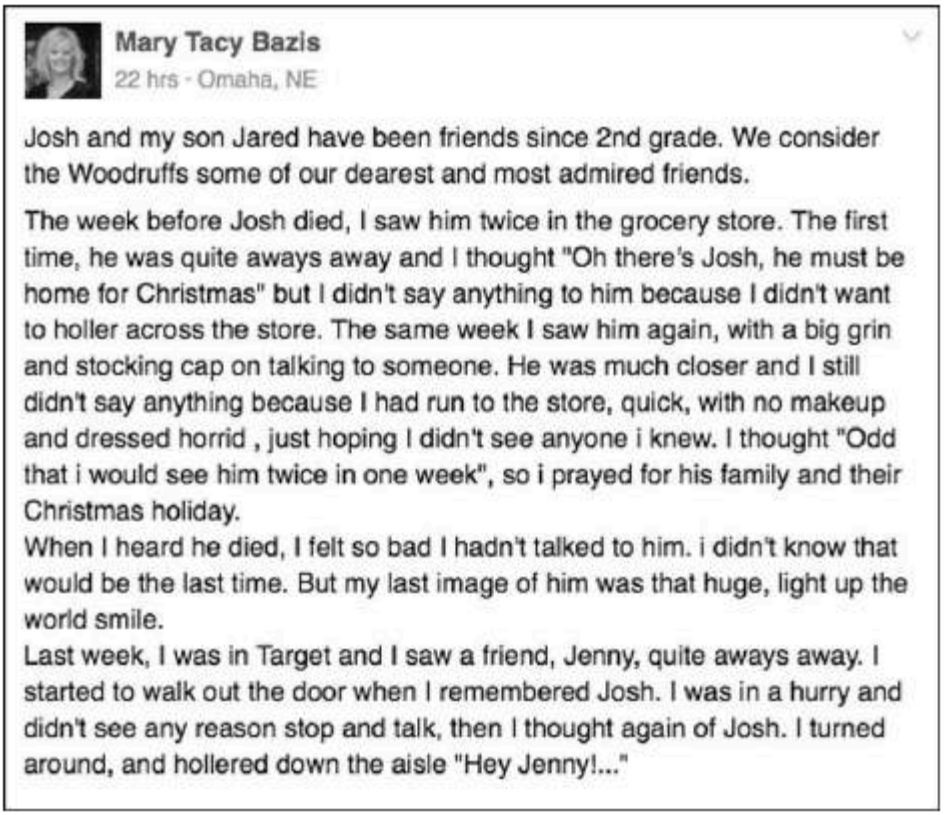
My second one is a bit bigger & linked to your first book too. I was having a difficult time at the start of the year after my mother passed away suddenly from cancer. I found myself getting overwhelmed often with life in general. My usual optimism evaporated. My 3 year relationship was suffering as a result. I felt daily anxiety that something bad would happen and I was worried the relationship was unsustainable as I couldn't see any positives in the future only more negatives. In June 2016, after realising I was not fine, I used the 5 second rule to start a conversation about my relationship. I explained how I felt, and how I wanted things to be better but I didn't know how to fix it. My partner patiently listened to me, and we took time out to talk and connect. We ended up receiving help from a relationship counsellor to help us gain new perspectives. We realised how much we had been through, how resilient we were as a couple, and how I had nothing to fear about our connection being broken. We have been nurturing our relationship for the past 2 months and I now live without fear. I am confident in our connection! This was reinforced more at the weekend when my boyfriend proposed! Of course I said yes, and I am the happiest I have ever been! I had no idea what the outcome of my original conversation would be. But I knew I needed to speak from the heart and see what happened. The outcome has been amazing! And I'm so grateful I didn't let fear paralyze me.

Thanks for reading!

Günlerimiz hızla geçerken, ilişkilerimizin en küçük anlarında tutulan derin gücü çoğu zaman takdir etmekte başarısız oluruz. Geçenlerde bana yavaşlamanın, orada olmanın, "söylemenin" ve sizinle konuştuğunda kalbinize uyum sağlamanın önemini hatırlatan bir şey oldu.

Bir adam konuşmamı duyduktan sonra bana bir Facebook mesajı gönderdi ve Josh Woodruff adında bir aile dostu için bir anma sayfasına bakmamı istedi. Josh'un hayatını dolu dolu yaşayan ve #5SecondRule'u somutlaştıran bir kişinin özü olduğunu hissetti.

İçgüdüsel olarak Facebook'taki anma sayfasının bağlantısına tıkladım. İlk gördüğüm şey Mary adında bir kadının gönderisiydi. Hepimizin hayatta istediği yakınlık ve bağlılık ve en aptalca nedenlerle bundan nasıl geri çekildiğimiz hakkında güzel bir yazıydı. Josh'un New Orleans'ta çarpıp kaçan bir sürücü tarafından öldürülmesinden bir hafta önce, Mary onu markette görmüştü ama "ona hiçbir şey söylememişti." Size hikayeyi anlatmasına izin vereceğim:



Mary'nin gönderisi hepimiz için inanılmaz bir hatırlatma. Bazen bir dahaki sefere yoktur. Kalbin konuştuğunda söyle. Josh'un annesi Caren'a ulaştım ve benimle Josh hakkında bir hikaye paylaştı:

> "Josh diğer insanların duygularından korkmuyordu. Gençken anneme kanser teşhisi kondu. Onu kaybettiğimizi biliyordum. Bir gün aile odasında tek başıma oturup düşündüm ve ağladım. Josh içeri girdi ve bana sorunun ne olduğunu sordu ve sonra beni "gözlerim kilitledi". Gözlerini kaçırmadı ya da kıpırdamadı. Orada oturup dinledi. O günden itibaren sadece bir anne-oğuldan arkadaş-arkadaş ilişkisine geçmeye başladık çünkü beni bir insan olarak dinlemeye zaman ayırdı."

Josh'la tanışma şansım olmadığı için üzgünüm. Sesi harika bir adama benziyordu. Caren'ın onu tanımladığı gibi, "Josh yapmanın özüydü. Niyetini aldı ve

onlara göre hareket etti. Ölümünden sonra hayatı tereddütsüz yaşadığını söyledik."

Josh'un öldürülmeden sadece birkaç saat önce, yılbaşı gecesi kendisine ve kocasına gönderdiği bir mesajı ekleyerek bana e-postasını kapattı. Caren'ın dediği gibi, "Düşündü, gönderdi. Hayatımızın geri kalanında ona değer vereceğiz."

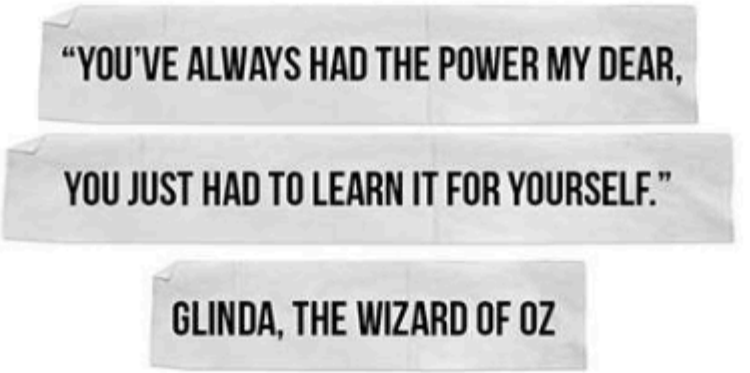

●●○○○ AT&T
3:55 PM
70%
Messages
Group MMS
Details
To: Mark, Josh
Thursday 5:10 PM
Josh
Before the night begins, just wanted to say Happy New Year and that I'm so ridiculously thankful for ya! Very much pumped to see what 2016 has for us!
J
Thursday 6:42 PM
Happy new year !! We are SO thankful for you, and for the life you bring to us and to our family. Stay safe tonight. (I had to say that. I'm the mom :-))
Text Message
Send

Söylenmemiş önemli hiçbir şey bırakmayın.5-
4- 3- 2- 1 devam edin ve söyleyin.

Onların peşinden gidecek cesaretimiz varsa tüm hayallerimiz gerçek olabilir.

- Walt Disney Hakkında

SİZİN GÜCÜNÜZ



T Bugün, inanılmaz bir şey olacak.

Bir kadın işini gerçekten nefret ettiği için bırakacaktır. Korkuyor ama yine de yapacak. Bir adam, kendisinden nefret edileceğini bildiği için düğününü iptal eder. 56 yaşındaki bir veteriner ilk işini kuracak, bir uygulama geliştiricisi ilk ürününü piyasaya sürecek ve 15 yaşındaki bir çocuk ilk yemek kitabını yazmaya başlayacak.

Bir bankacı, her zaman istediği bir yönetici rolü için başvuracaktır. Kendini %100 nitelikli hissetmiyor ama bu onu ringe şapka atmaktan alıkoymayacak. Ve bardaki bir adam, çekici bir kadına yaklaşmak için odanın karşısına geçmek için arkadaşlarının güvenliğini terk edecek. Başlangıçta içten içe ölüyormuş gibi hissedecek, ancak beklediğinden çok daha iyi olacak.

Başarısız olabileceklerini veya yüzüstü düşebileceklerini biliyorlar ama yine de yapıyorlar. "HAYIR!" diye bağıran duygulara rağmen kendilerini ileriye doğru iterler. Korkuyorlar ama yine de hareket ediyorlar.

Soru şu ki, neden? Cevap basit: Büyüklüğün sırrını biliyorlar. Kalbiniz konuştuğunda, onu onurlandırın, 5- 4- 3- 2- 1- ve hareket edin. Ayrıca alternatifi ve bunun korkunç olduğunu da biliyorlar: olmanız gereken her şeyi kaçırmak. Otomatik pilotta yaşamak ve hayatınızın sunduğu tüm sihrin, fırsatların ve neşenin hemen yanından yüzmek. Ve en büyük risk? Kendini gerçekten yaşamaya zorlamadan ölmek.

Kaliforniya'daki Dan bunun olmasına izin vermeyecek. Finans alanında yaz derslerine yeni kaydoldu. #44yearoldfreshman olma fikri göz korkutucudur, ama yine de yapar, çünkü "asla çok yaşlı olmamak" harika olmanın anlamıdır.



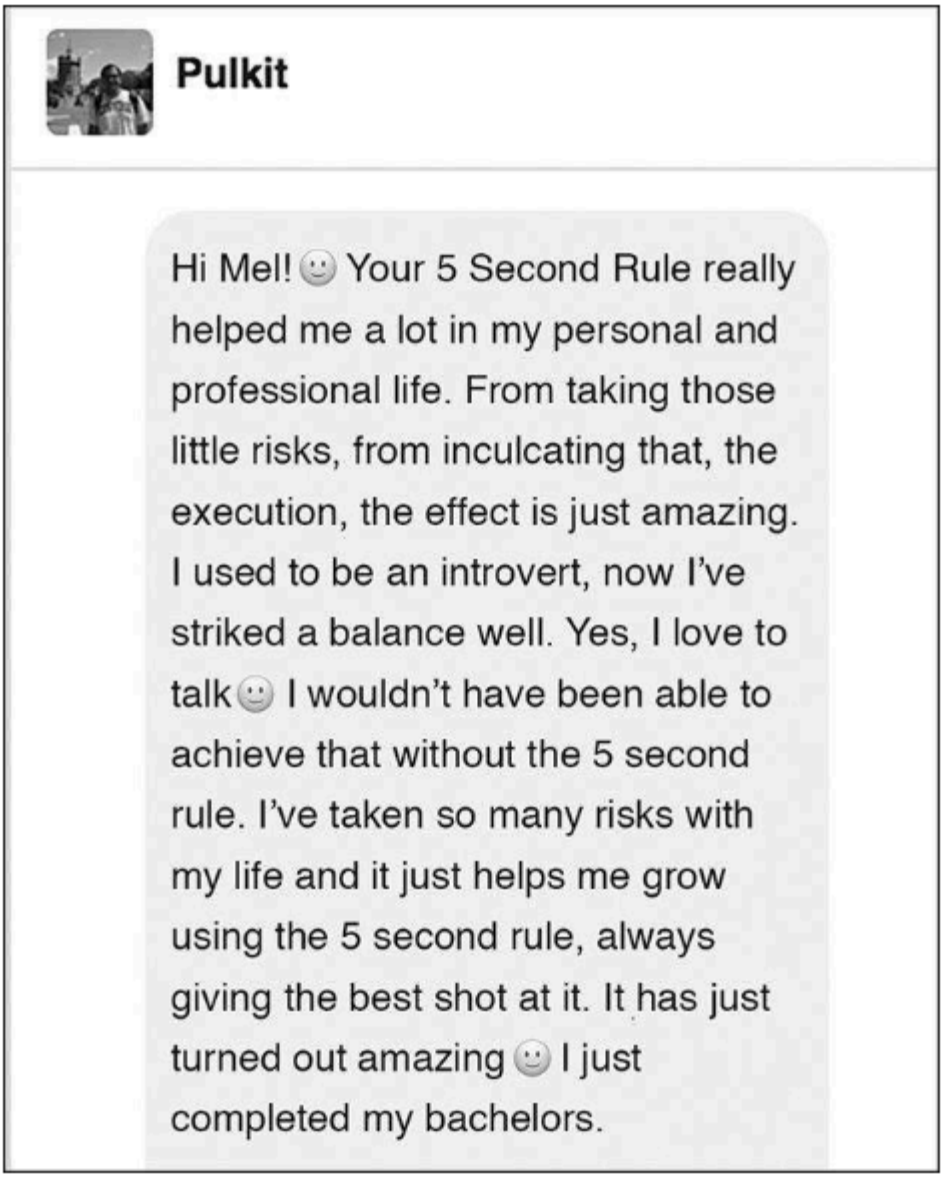
Honolulu'da Shirley, kocasını kaybettikten sonra yeniden yaşamaya başlamak için kendini zorluyor. Son dört yılda çok fazla "beş saniyelik pencerenin boşa harcanmasına" izin verdi. Şimdi, günlük cesaret pratiği yapıyor. Küçük bir şeyle başladı - yeniden yürümeye başladı. Bu tek değişiklik, yıllardır kapalı olan kapıları açtı.



Santa Monica, California'da Julie, #5SecondRule kendisini tedirgin eden aramalar yapmak için kendini zorlamak için kullandı ve iki şey elde etti: kendine daha fazla güven ve pankreas kanserini iyileştirmeye yardımcı olmak için 5.000 dolar.

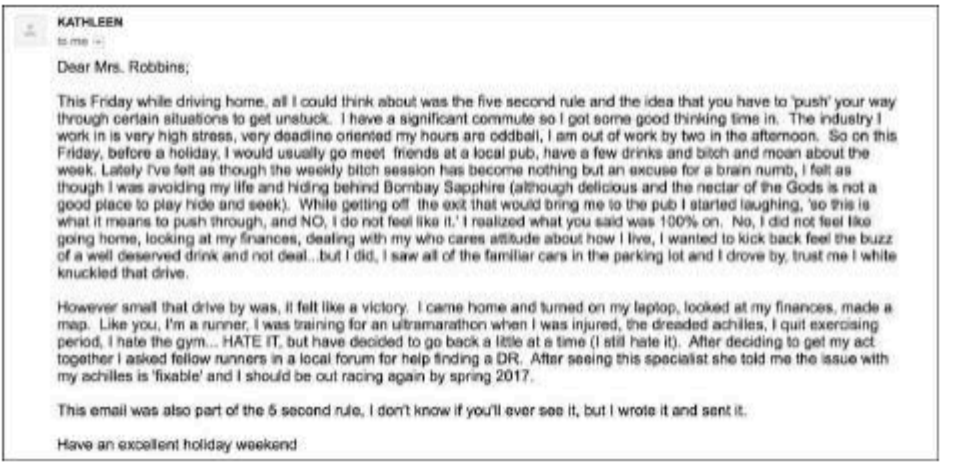


Hindistan'ın Yeni Delhi kentinde Pulkit, "şaşırtıcı" şekillerde büyümesine yardımcı olduğu #5SecondRulethat kullanarak "çok fazla risk" alıyor. Kural sayesinde artık yaptığı işte her zaman "en iyi şansı veriyor". Ve 44 yaşındaki birinci sınıf öğrencimiz Dan'e bir tavsiyesi var: zorlamaya devam edin. Pulkit günlük cesaretin gücünü biliyor çünkü lisans eğitimini yeni bitirdi.



İş yerinde yüksek stresli bir haftanın ardından, Kathleen sadece "arkanıza yaslanıp hak ettiği bir içkinin vızıltısını hissetmek ve anlaşma yapmamak" istedi ama 5- 4- 3- 2- 1 ve yanından geçti

bardaki tanıdık arabalar. Eve "beyaz boğumlu" bir yolculuktu ama o anda kazandı. Kathleen'in dediği gibi, "Bu dürtü ne kadar küçük olursa olsun, bir zafer gibi hissettirdi." Ve gerçekten de öyleydi.



KATHLEEN

to me

Dear Mrs. Robbins;

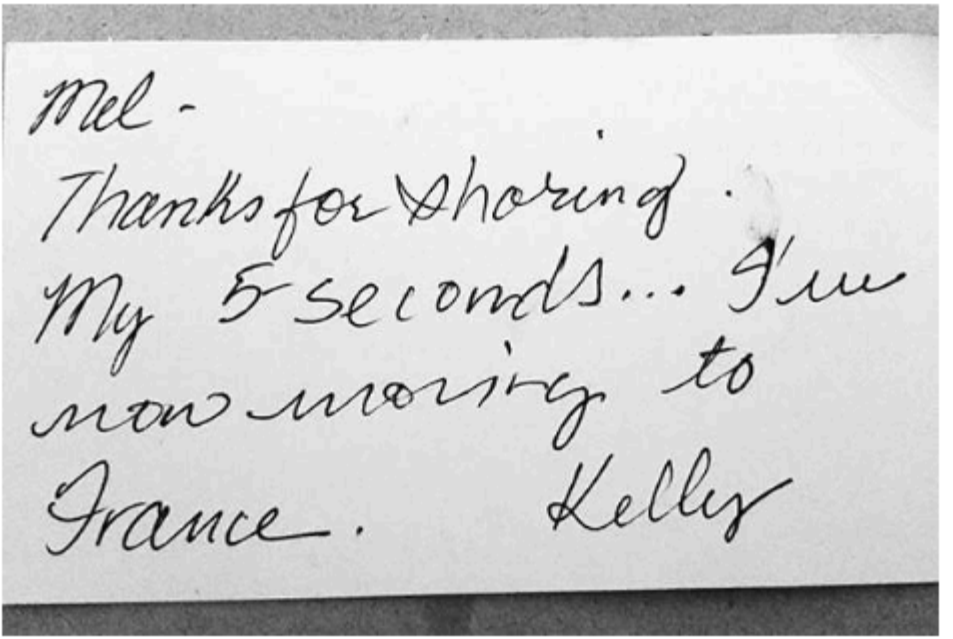
This Friday while driving home, all I could think about was the five second rule and the idea that you have to 'push' your way through certain situations to get unstuck. I have a significant commute so I got some good thinking time in. The industry I work in is very high stress, very deadline oriented my hours are oddball, I am out of work by two in the afternoon. So on this Friday, before a holiday, I would usually go meet friends at a local pub, have a few drinks and bitch and moan about the week. Lately I've felt as though the weekly bitch session has become nothing but an excuse for a brain numb, I felt as though I was avoiding my life and hiding behind Bombay Sapphire (although delicious and the nectar of the Gods is not a good place to play hide and seek). While getting off the exit that would bring me to the pub I started laughing, 'so this is what it means to push through, and NO, I do not feel like it.' I realized what you said was 100% on. No, I did not feel like going home, looking at my finances, dealing with my who cares attitude about how I live, I wanted to kick back feel the buzz of a well deserved drink and not deal...but I did, I saw all of the familiar cars in the parking lot and I drove by, trust me I white knuckled that drive.

However small that drive by was, it felt like a victory. I came home and turned on my laptop, looked at my finances, made a map. Like you, I'm a runner, I was training for an ultramarathon when I was injured, the dreaded achilles, I quit exercising period, I hate the gym... HATE IT, but have decided to go back a little at a time (I still hate it). After deciding to get my act together I asked fellow runners in a local forum for help finding a DR. After seeing this specialist she told me the issue with my achilles is 'fixable' and I should be out racing again by spring 2017.

This email was also part of the 5 second rule, I don't know if you'll ever see it, but I wrote it and sent it.

Have an excellent holiday weekend

Minnesota'da Kelly, yıllarca hayalini kurduktan sonra Heart First'ün beş saniyelik kararını verdi. Fransa'ya taşınıyor. Artık karar verdiğine göre, tıpkı Rosa Parks'ın söylediği gibi korku ortadan kalktı ve korkunun onu engellemesine izin vermek yerine ayrıntıları çözmek için beynini kullanacak.



Londra, İngiltere'de Steve TSSB'den muzdaripti ve feribota binerken hayatına son vermeyi düşünüyordu. İçgüdüleri ona yardım almasını söyledi ve #5İkinci Kural "devreye girdi", korkuluktan uzaklaştı ve feribotta çalışan asteward'a doğru yürüdü. Depresyonda ne kadar kaybolduğunu itiraf etmesi hayatının en kötü anını aldı, ancak beş saniyeden kısa bir süre içinde 5- 4- 3- 2- 1 ve hayatını kurtarma cesaretini keşfetti.



Ve son olarak James... Steve'in hikayesi James'i "kalbime yakın" vurdu. James, küçük kardeşini sadece bir yıl önce intihar nedeniyle kaybetti. James'in yazdığı gibi, "Keşke kardeşim 5 alsaydı. Bunu asla değiştiremem ama kendimi değiştirebilirim." #5SecondRule kullanarak, uyanmak ve yeniden yaşamaya başlamak için ihtiyaç duyduğu cesareti buldu: "Devam etmem, tutkuma, koşmama geri dönme zamanım geldi." James beş saniyelik bir karar verdi. Kardeşi Patrick'in anısına 100 mil, 5-4- 3-2-1 koşuyor.



James

Thank you so much. This was the highlight of conference for me. Prior to losing my baby brother to suicide on 6/8/15 I had run 18- 1/2 marathons and two full. After he passed, I couldn't run anymore. Running was my escape, time to reflect and think. I didn't want to do any of them anymore.

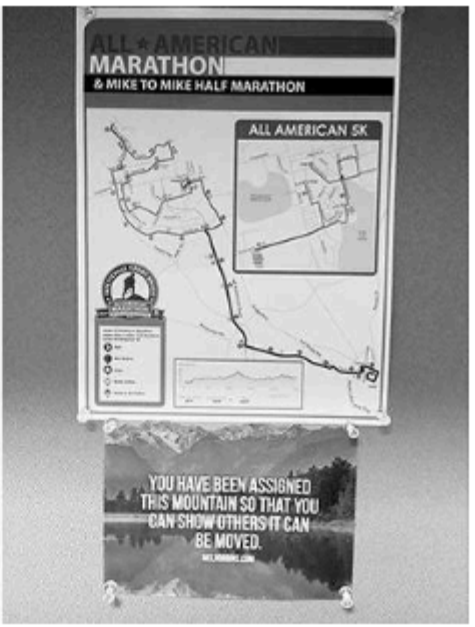
You spoke of the solider who was ready to jump off the bridge but did 5.4.3.2.1 and moved on. That hit me, close to my heart. I wish my brother took 5. I can never change that, but I can change myself.

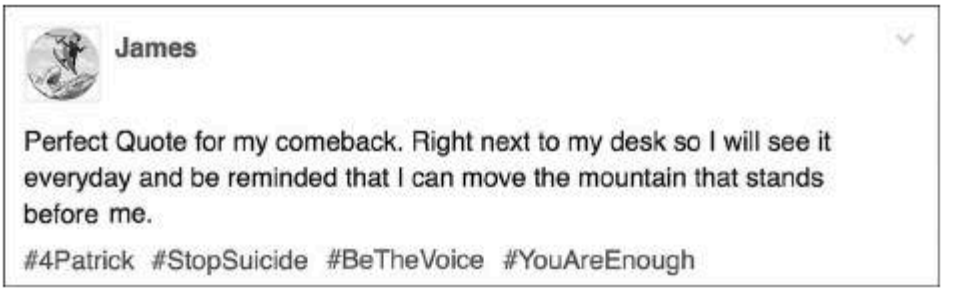
It is time for me to move on, back to my passion, back to my running. I have been fighting with myself to run a 100 miler in memory of my brother but couldn't get the "push" I needed to make it reality.

Today I am taking 5.4.3.2.1 in memory of Patrick Stripling.

Thank you so much! I will be passing this along.







Evet, dağları yerinden oynatabilirsiniz. Şu anda ne oluyorsa, işte bu. Bu senin hayatın. Ve bu yeniden başlamayacak. Geçmişi değiştiremezsiniz ama beş saniye içinde geleceğinizi değiştirebilirsiniz.

Günlük cesaretin gücü budur. Kalbiniz konuştuğunda, onu onurlandırın, 5- 4-3-2- 1- ve hareket edin. Bir anlık cesaret gününüzü değiştirebilir. Bir gün hayatınızı değiştirebilir. Ve hayatınız dünyayı değiştirebilir.

> Sende büyüklük var. Bunu ortaya çıkarmanın zamanı geldi.

5...4...3...2...1...HADİ!

5 Saniye Kuralı

Bir hedef doğrultusunda hareket etme içgüdüsüne sahip olduğunuz an

Yapmalısın

5-4-3-2-1

ve fiziksel olarak hareket edin yoksa beyniniz sizi durdurur.

BU KITABI SEVDIYSENIZ, SEVECEKSINIZ BU ÜCRETSİZ HEDİYE DAHA DA FAZLA!#REALCONFIDENCE İÇİN 31 SEANS

#5SecondRule Uygulama Programı

SİZİN için gerçekten neyin önemli olduğu konusunda nihai netlik kazanmanıza yardımcı olacak özel bilgiler, daha derin stratejiler ve en güncel araştırmaları edinin.

Mel'in 31 günlük bire bir rehberliği ile kalıcı sonuçlar için #5SecondRule konusundaki ustalığınızı derinleştirin.

Ek kişisel hikayeler duyacak ve daha önce hiç paylaşılmamış ipuçlarına erişebileceksiniz.ve sizi takip etmeye itecek sorumluluk alıştırmaları.

Son olarak, sizi hala #5SecondRule kullanmaktan alıkoyan bunalma ve kendinden şüphe duymayı ortadan kaldırın ve hayatınızda radikal bir değişiklik yaratın.

Çığır açan anınızı bekliyorsanız, işte burada, Sadece 31 kısa seans için bana katılın ve birlikte SİZİN gücünüzün kilidini açalım.

247 $ DEĞERİNDE ÜCRETSİZ DEĞERİN!

31 OTURUMDA #REALCONFIDENCE IÇIN BANA KATILMAK IÇIN LÜTFEN ŞU ADRESI ZIYARET EDIN:

WWW.MELROBBINS.COM/31SESSIONS