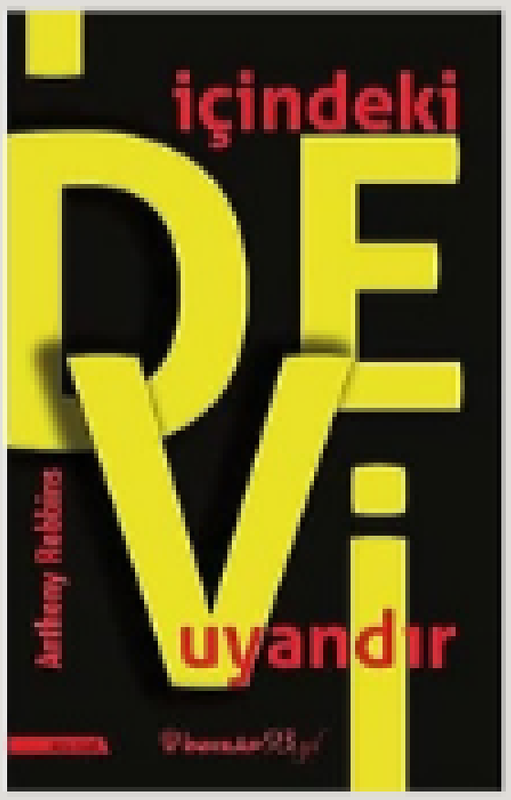
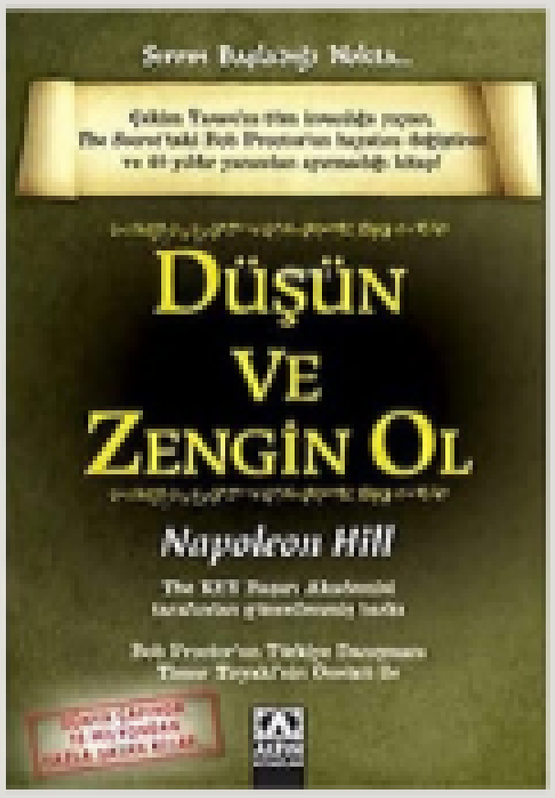
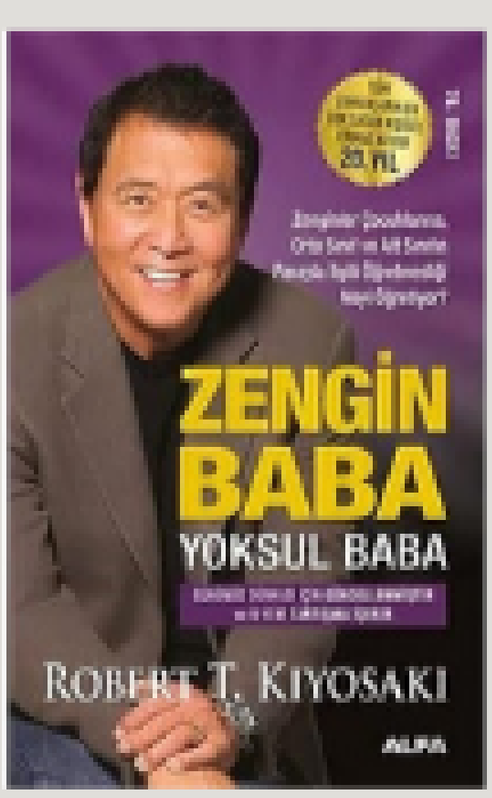
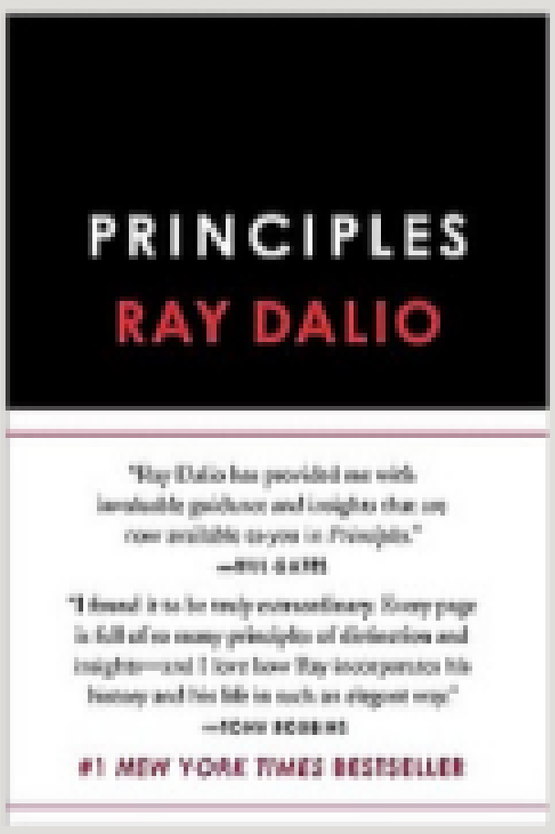
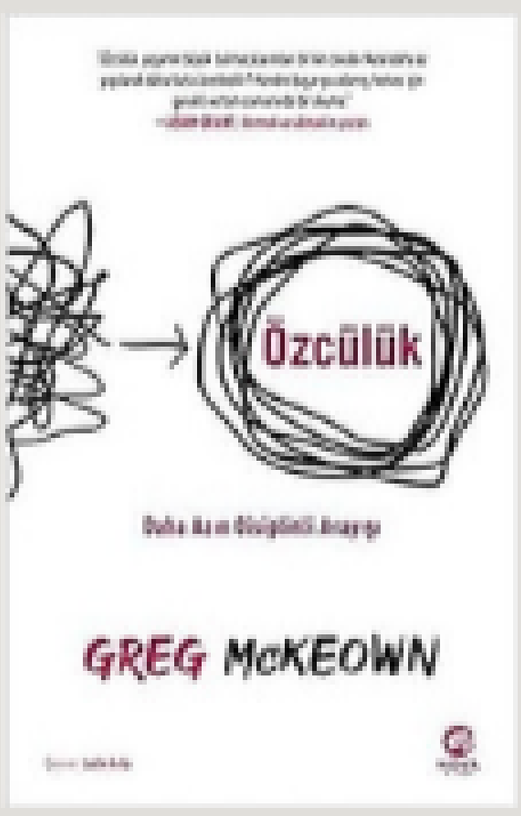
Zihinsel Zenginlik
6 Büyük Kitabın Özeti

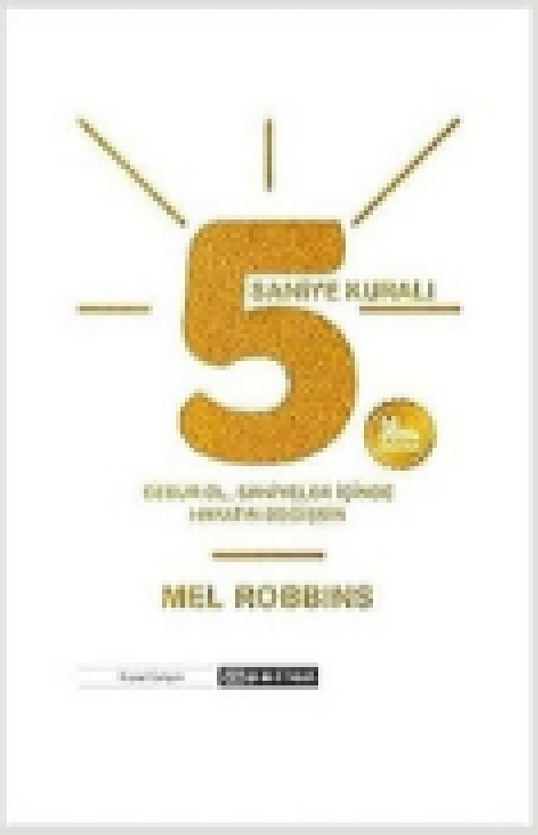












Uzun kitapları okuma zahmetine girmeden,
en önemli bilgilere ışık hızında ulaşın.

VARLIK BİLİNCİ

İÇİNDEKİLER

TONY ROBBİNS / İÇİNDEKİ DEVİ UYANDIR

MELL ROBBİNS / 5 SANİYE KURALI

R.KİYOSAKİ / ZENGİN BABA YOKSUL BABA

RAY DALİO / PRENSİPLER

GREG MCKEOWN / ÖZ

NAPOLEON HİLL / DÜŞÜN VE ZENGİN OL

VARLIK BİLİNCİ ©

(1) İçindeki Devi Uyandır

Kader rüyaları

Çoğu insan, tüm kaynaklarımızı hayatımızın tek bir alanında uzmanlaşmaya odakladığımızda,
anında komuta edebileceğimiz dev kapasite hakkında hiçbir fikre sahip değildir.

1. Adım: standartlarınızı yükseltin

Adım 2: Sınırlayıcı inançlarınızı değiştirin.
İnançlarımız, bize şeylerin nasıl olduğunu, neyin mümkün neyin imkansız olduğunu, neyi yapıp neyi yapamayacağımızı söyleyen sorgusuz sualsiz emirler gibidir.
Her şeyi şekillendirirler. Yeni standartları fiilen karşılamadan önce karşılayabileceğimiz ve
karşılayacağımız konusunda bir kesinlik duygusu geliştirmeliyiz.

3. Adım: stratejinizi değiştirin.
Bağlılığınızı sürdürmek için, sonuçlara ulaşmak için en iyi stratejilere ihtiyacınız var. Hayatta pek çok insan ne yapacağını bilir ama çok az insan bildiğini gerçekten yapar.
Bilmek yetmez! Harekete geçmelisin.

Bizi en çok etkileyen 5 alan:

1. Duygusal Ustalık: Yaptığımız her şey, nasıl hissettiğimizi değiştirmek içindir.

2. Fiziksel Ustalık: sağlık, güçlü ve enerjik hissetmek, kontrolün sizde olduğunu hissetmenizi sağlayacaktır.

3. İlişkilerde Ustalık: İhtiyacınız olan en büyük kaynak, ihtiyacınız olan diğer tüm kaynakların kapılarını açtığı için ilişkilerdir.

3. İlişkilerde Ustalık: İhtiyacınız olan en büyük kaynak, ihtiyacınız olan diğer tüm kaynakların kapılarını açtığı için ilişkilerdir.

4. Finansal Ustalık: bolluğun finansal kaderini şekillendirmek için, önce hayatınızdaki kıtlığa neden olan şeyi nasıl değiştireceğinizi ve ardından değerleri tutarlı bir temelde nasıl deneyimleyeceğinizi öğrenin, zenginliği deneyimlemek, ona tutunmak ve onu genişletmek için gerekli olan inançlar ve duygular.

5. Zaman Ustalığı: Bu, zaman yönetimi ile ilgili değil, daha çok fikirlerinize, yaratımlarınıza, hatta kendi potansiyelinize, tam meyve vermesi için zamana izin vermekle ilgili. İnsanlar bir yılda başaracaklarını abartır ve on yılda başarabileceklerini hafife alırlar.

VARLIK BİLİNCİ ©

Kararlar: Güce Giden Yol

Adanmış olduğum yarını yaratmak için bugünü nasıl yaşayacağım?
Ben bundan sonra ne için
direneceğim? Özünde, hayatımızı yönlendirmek istiyorsak, tutarlı eylemlerimizin kontrolünü elimize almalıyız. Hayatımızı şekillendiren arada sırada yaptıklarımız değil, sürekli yaptıklarımızdır.
Kararlar önce gelir. Kaderinizi karar verdiğiniz anlarda şekillendirirsiniz.

Hayatınızda kime ve neye sahip olmaya ve olmaya kararlı olduğunuza karar verin. Bu, "beğeneceğiniz" bir şeyden çok daha fazlasıdır, bu bir zorunluluktur, sağlam bir taahhüttür. Bir temel standart belirlemezsin.

Hayatınızda kabul edeceğiniz şeyler için, hak ettiğinizin çok altında bir yaşam kalitesine veya davranış ve tutumlara kaymanın kolay olduğunu göreceksiniz.
Şu anda hayatınızı anında değiştirecek yeni bir karar verebileceğinizi bilmelisiniz.
Değiştireceğiniz bir alışkanlık veya ustalaşacağınız bir beceri veya insanlara nasıl davranacağınız hakkında bir karar.
Yeni, uyumlu ve kararlı bir karar verdiğiniz anda hayatınız değişir.
Bir sonuca ulaşmayı taahhüt etmek ve ardından kendinizi diğer tüm olasılıklardan uzaklaştırmak anlamına gelir.

Hayatınızda kabul edeceğiniz şeyler için, hak ettiğinizin çok altında bir yaşam kalitesine veya davranış ve tutumlara kaymanın kolay olduğunu göreceksiniz.
Şu anda hayatınızı anında değiştirecek yeni bir karar verebileceğinizi bilmelisiniz.
Değiştireceğiniz bir alışkanlık veya ustalaşacağınız bir beceri veya insanlara nasıl davranacağınız hakkında bir karar.
Yeni, uyumlu ve kararlı bir karar verdiğiniz anda hayatınız değişir.
Bir sonuca ulaşmayı taahhüt etmek ve ardından kendinizi diğer tüm olasılıklardan uzaklaştırmak anlamına gelir.

Geliştirmeye odaklandığınız herhangi bir beceri gibi, karar vermenin de bunu ne kadar sık yaparsanız daha iyi hale geldiğini anlayın. Ne kadar sık karar verirseniz, gerçekten kontrolün sizde olduğunu o kadar çok fark edeceksiniz.
Kaderinizi kontrol eden 3 karar:
• Neye odaklanacağınızla ilgili kararlarınız
• İşlerin sizin için ne anlama geldiğine ilişkin kararlarınız
• İstediğiniz sonuçları elde etmek için ne yapacağınıza ilişkin kararlarınız

Beyniniz karar vermek için beş bileşenden oluşan dahili bir sistem oluşturmuştur:
1. Temel inançlarınız ve bilinçaltı kurallarınız
2. Yaşam değerleriniz
3. Referanslarınız
4. Her zamanki sorularınız
5. Duygusal durumunuz

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Korkunç olan şey, çoğu insanın bu sistemi asla bilinçli olarak kurmamasıdır. Bunun yerine, yıllar boyunca ebeveynler, akranlar, öğretmenler, televizyon, reklamcılar ve genel olarak kültür gibi çeşitli kaynaklar tarafından kurulmuştur.

İyi haber şu ki, hayatımızın herhangi bir anında bilinçli kararlar vererek bu sistemi geçersiz kılabiliriz. Karar verme gücünden gerçekten yararlanmanın önündeki son engel, yanlış kararlar verme korkumuzu yenmemiz gerektiğidir. Her şeyi mahvedeceksin! Kendinizi hırpalamak yerine hatalarınızdan öğrenmeyi taahhüt etmelisiniz, yoksa gelecekte aynı hataları tekrar yapmaya mahkumsunuz.

"Hayat ya cesur bir maceradır ya da hiçbir şeydir

-Hayatımızı Şekillendiren Güç-

Yaptığımız her şey ya acıdan kaçınma ihtiyacımızdan ya da zevk alma arzumuzdandır. Değişmenizi engelleyen nedir? Cevap basit. Tüm bu eylemlerin size fayda sağlayacağını - kesinlikle hayatınıza zevk getirebileceğini - bilseniz bile, o anda eksik yapmaktansa gerekli olanı yapmakla daha fazla acı ilişkilendirdiğiniz için harekete geçmiyorsunuz.

Neden insanlar acıyı deneyimledikleri halde değişmeyi başaramıyorlar? Henüz yeterince acı çekmediler; "duygusal eşiğe" ulaşmadılar. Acıyı neye bağladığınız ve zevki neye bağladığınız kaderinizi şekillendirir. Hayatınızı şekillendiren acı ve zevk deneyimlerinden bazıları nelerdir? Şiddetli acıyı herhangi bir davranış veya duygusal kalıpla ilişkilendirirsek, ne pahasına olursa olsun buna kapılmaktan kaçınırız. Bu anlayışı, hayatımızdaki neredeyse her şeyi değiştirmek için acının ve zevkin gücünden yararlanmak için kullanabiliriz.

Bizi gerçekten harekete geçirenin zekamız olduğuna inanmak istesek de, çoğu durumda duygularımız - düşüncelerimizle ilişkilendirdiğimiz duyumlar - bizi gerçekten harekete geçiren şeylerdir. Bize acı veya zevk getiren deneyimleri tanımlamak için sinir sistemimizde nöro ilişkiler kurduk. Çoğu zaman sistemi geçersiz kılmaya çalışırız, ancak son değişikliği yapabilmek için acıyı eski davranışımıza ve zevki yeni davranışımıza bağlamalıyız. Gerçek şu ki zihinlerimizi, bedenlerimizi ve duygularımızı acı ve zevk arasında bağlantı kuracak şekilde şartlandırmayı öğrenebiliriz.

Neyi seçersek seçelim. Acı ve zevki neye bağladığımızı değiştirerek, davranışlarımızı anında değiştireceğiz. Sorun şu ki, çoğumuz ne yapacağımıza dair kararlarımızı uzun vadede değil, kısa vadede neyin acı veya zevk yaratacağına göre alıyoruz.

Neyi seçersek seçelim. Acı ve zevki neye bağladığımızı değiştirerek, davranışlarımızı anında değiştireceğiz. Sorun şu ki, çoğumuz ne yapacağımıza dair kararlarımızı uzun vadede değil, kısa vadede neyin acı veya zevk yaratacağına göre alıyoruz.

Hayatımızda değerli olan çoğu şey, sinir sistemimizin temel şartlandırmasına karşı çıkmamızı ve reddedilme ve kırılganlık korkumuzun üstesinden gelmeye istekli olmamızı gerektirir.

VARLIK BİLİNCİ ©

İnanç Sistemleri: Yaratma Gücü ve Yok Etme Gücü

Bugün kim olduğumuzu ve yarın kim olacağımızı şekillendiren asla çevre, asla hayatımızdaki olaylar değil, olaylara yüklediğimiz anlam - onları nasıl yorumladığımız - şekillendirir. İnançlarımız ne için tasarlanmıştır? Bize neyin acıya neyin zevke yol açacağını söyleyen yol gösterici güç onlar. İnançlarımız, öğrendiklerimizin acı ve zevke yol açabileceği hakkındaki genellemelerimiz tarafından yönlendirilir. Bu genellemeler tüm eylemlerimize ve dolayısıyla yaşamlarımızın yönüne ve kalitesine rehberlik eder.

Genellemeler, hayatımızı basitleştirdikleri ve devam etmemizi sağlayan bir kesinlik duygusu yaratmak için yeterli referanslar sağlayarak işlev görmemize izin verdikleri için çok yararlı olabilir. Hayatımızın bazı alanlarında genellemeler aşırı basitleştirebilir ve bazen sınırlayıcı inançlar yaratabilir. İnançlarımızın çoğunun, acılı ve zevkli deneyimler hakkındaki yorumlarımıza dayanan, geçmişimiz hakkında genellemeler olduğunu hatırlamamız gerekir. Zorluk üç yönlüdür:

1. Çoğumuz neye inanacağımıza bilinçli olarak karar vermeyiz.
2. İnançlarımız genellikle geçmiş deneyimlerin yanlış yorumlanmasına dayanır.
3. Bir inancı benimsediğimizde, onun sadece bir yorum olduğunu unuturuz.

Davranışlarınızda uzun vadeli ve tutarlı değişiklikler yaratmak istiyorsanız, sizi engelleyen inançlarınızı değiştirmelisiniz.

1. Çoğumuz neye inanacağımıza bilinçli olarak karar vermeyiz.
2. İnançlarımız genellikle geçmiş deneyimlerin yanlış yorumlanmasına dayanır.
3. Bir inancı benimsediğimizde, onun sadece bir yorum olduğunu unuturuz.

Davranışlarınızda uzun vadeli ve tutarlı değişiklikler yaratmak istiyorsanız, sizi engelleyen inançlarınızı değiştirmelisiniz.

İnanç nedir? Fikri desteklemek için bir dizi referansla desteklenen bir şey hakkında kesinlik duygusudur. Yeterli duygusal yoğunluk ve tekrar ile sinir sistemlerimiz henüz gerçekleşmemiş olsa
bile bir şeyi gerçek olarak deneyimleyin. Yani soru, inançlarınızdan hangisinin doğru olduğu değil,
soru, hangi inancın en güçlendirici olduğudur. Hayatta bir hata yapacaksanız, yeteneklerini abartma
konusunda hata yapın. Herhangi birinin hayatındaki en büyük zorluklardan biri, "başarısızlıkları" nasıl
yorumlayacağını bilmektir. Zorluklarla ve zorluklarla nasıl başa çıktığımızın hayatımızı neredeyse her şeyden daha fazla şekillendireceğini hatırlamamız gerekiyor.
Peki bir inanç nasıl değiştirilir? En etkili yol, beyninizin büyük acıyı eski inançla ilişkilendirmesini sağlamaktır. O halde, yeni bir şeyi benimseme fikrine muazzam bir zevk bağlamalısınız.

VARLIK BİLİNCİ ©

Değişim Bir Anda Olabilir Mi?

Tüm değişiklikler bir anda oluşturulur, peki neden çoğu insan değişimin bu kadar uzun sürdüğünü düşünüyor? Açıktır ki, bunun bir nedeni, çoğu insanın irade gücüyle defalarca değişiklik yapmayı denemiş ve başarısız olmuş olmasıdır. O zaman yaptıkları varsayım, önemli değişikliklerin uzun zaman alması ve yapılmasının çok zor olması gerektiğidir. Gerçekte, çoğumuz nasıl değişeceğimizi bilmediğimiz için zordur! Etkili bir stratejimiz yok. Kalıcı bir değişime ulaşmak istiyorsak irade gücü kendi başına yeterli değildir. Eğer uzun vadeli bir değişim yaratmayı başaracaksak, bir değişimi gerçekleştirdiğimiz anda hemen pekiştirmeliyiz. Ardından, sinir sistemlerimizi yalnızca bir kez değil, sürekli olarak başarılı olacak şekilde şartlandırmalıyız. Bir fitness kursuna bir kez gidip "Tamam, şimdi yaptım" demezsin. Harika bir vücudum var ve ömür boyu sağlıklı olacağım! Aynı şey duygularınız ve davranışlarınız için de geçerlidir. Hızlı bir şekilde değişim yaratacaksak sahip olmamız gereken ilk inanç, şimdi değişebileceğimizdir. Sonuçta, bir anda sorun yaratabiliyorsanız, çözüm de üretebilmelisiniz! Uzun vadeli bir değişim yaratacaksak, sizin ve benim sahip olmamız gereken ikinci inanç, değişimimizden başkasının değil, bizim sorumlu olduğumuzdur.
Uzun vadeli değişiklik gereksinimleri:

• Bir şeyler değişmeli

• Değiştirmeliyim

• Değiştirebilirim

Önemli miktarda acı veya zevk yaşadığımız her seferde, beynimiz sebebi arar ve gelecekte ne yapacağımız konusunda daha iyi kararlar vermemizi sağlamak için sinir sistemimize kaydeder.

Hayatınızdaki Herhangi Bir Şeyi Nasıl Değiştirirsiniz?: Nöro-Assosiyatif Koşullanma Bilimi

1. Gerçekten ne istediğinize ve şimdi ona sahip olmanızı neyin engellediğine karar verin.
2. Kaldıraç alın:

Büyük acıyı şimdi değişmemekle ve büyük zevki şimdi değişme deneyimiyle ilişkilendirin!
Şimdi bir değişiklik yapmamızın tek yolu, takip etmek zorunda kalacağımız kadar yoğun bir aciliyet duygusu yaratmamızdır. Değişmeyi denediyseniz ve başaramadıysanız, bu basitçe değişememenin acı seviyesinin yeterince yoğun olmadığı anlamına gelir. Eşiğe, nihai kaldıraca ulaşmadınız. Öyleyse, biri olması gerektiğini hissettiğinde ve bildiğinde neden değişmez? Değişikliği yapmak için daha fazla acıyı ilişkilendirirler. Gerçek avantaj elde etmek için kendinize acı veren sorular sorun: "Değişmezsem bunun bana maliyeti ne olur?" “Nihayetinde, başaramazsam hayatımda neleri kaçıracağım? Yeterli kaldıraç oluşturmazsa, sevdiklerinizi nasıl etkilediğine odaklanın. İkinci adım, bu olumlu duyumları değişme fikriyle ilişkilendirmenize yardımcı olacak zevkle ilgili sorular kullanmaktır.

.....

3. Sınırlayıcı modeli kesin

Hiç bir odaya hapsolmuş sinek gördünüz mü? Hemen ışığı arar, bu yüzden pencereye yönelir, kendini defalarca cama vurur, bazen birkaç saniye. İnsanların bunu yaptığını hiç fark ettiniz mi? Değişmek için oldukça motive olmuşlardır, ancak dünyadaki tüm motivasyon, kapalı bir pencereden dışarı çıkmaya çalışırsanız yardımcı olmaz. Yaklaşımını değiştirmelisin.

4. Yeni, güçlendirici bir alternatif yaratın

Çoğu insanın acıdan kurtulmanın ve zevk duygularına ulaşmanın alternatif bir yolunu bulamaması, çoğu insanın değişim girişimlerinin yalnızca geçici olmasının ana nedenidir.

5. Yeni şablonu tutarlı olana kadar koşullandırın

Bir şeyi koşullandırmanın en basit yolu, nörolojik bir yol yaratılana kadar onu tekrar tekrar prova etmektir. Duygusal yoğunlukla güçlendirici bir alternatif yapmayı hayal ederseniz, bu da işe yarar. Beyniniz, canlı bir şekilde hayal etmekle gerçekten deneyimlediğiniz bir şey arasındaki farkı anlamayacak. Yeni davranışınızı pekiştirmek için bir program oluşturmak önemlidir. Başarılı olduğunuz için kendinizi nasıl ödüllendirebilirsiniz? Erken yapın, harekete geçer geçmez, büyük zevki değişime bağlamak için kendinizi ödüllendirin. Sürekli olarak pekiştirilen herhangi bir duygu veya davranış kalıbı, otomatik ve koşullu bir tepki haline gelecektir. Güçlendirmede başarısız olduğumuz her şey sonunda dağılacaktır. Pekiştirme gerçekleştikten hemen sonra gerçekleşir.

6. Test edin!

Gelecekteki bazı ilerlemelerle gelecekte işe yarayacağından emin olun: bozuk paranızı kullanarak kendinizi gelecekteki bir durumda hayal edin ve nasıl hissettiğinize bakın. Ayrıca, değişikliğinizin ekolojisini de kontrol edin: sizin ve çevrenizdeki diğer insanlar üzerindeki sonuçları ve değerlerinizle uyum

Sorular Cevaptır

Düşünme, soru sorma ve cevaplama sürecinden başka bir şey değildir. Yani hayatımızın kalitesini değiştirmek istiyorsak, alışılmış sorularımızı değiştirmeliyiz. Bu sorular bizi yönlendiriyor Kaliteli sorular kaliteli bir yaşam yaratır. Sorular nasıl çalışır?

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

1. Sorular neye odaklandığımızı ve dolayısıyla nasıl hissettiğimizi anında değiştirir

2. Sorular sildiklerimizi değiştirir. Gerçekten üzgün hissediyorsanız, bunun nedeni kendinizi iyi hissetmenize neden olabilecek tüm sebepleri silmenizdir ve bunun tersi de geçerlidir. Bunun için iyi bir soru, "Hayatınızda gerçekten harika olan ne var?" veya "Bunun bir daha asla olmaması için bundan nasıl öğrenebilirim?"

3. Sorular, elimizdeki kaynakları değiştirir. Zor zamanlarda sorulacak iyi bir soru, "Bunu nasıl tersine çevirebilirim?"

Problem çözme soruları:

1. Bu sorunun nesi harika?

2. Henüz mükemmel olmayan nedir?

3. İstediğim gibi olması için ne yapmaya hazırım?

4. İstediğim gibi yapmak için artık neyi yapmaya istekli değilim?

5. İstediğim gibi olması için gerekli olanı yaparken süreçten nasıl keyif alabilirim?

Sabah gücü soruları:

1. Şu anda hayatımda neyle mutluyum?

2. Şu anda hayatımda ne beni heyecanlandırıyor?

3. Şu anda hayatımda neyle gurur duyuyorum?

4. Şu anda hayatımda ne için minnettarım?

5. Şu anda hayatımda en çok neyden keyif alıyorum?

6. Şu anda hayatımda neye bağlıyım?

7. Kimi seviyorum? Beni kim seviyor?

Akşam gücü soruları:

1. Bugün ne verdim?

2. Bugün ne öğrendim?

3. Bugün hayatımın kalitesine nasıl katkıda bulundu?

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Nihai Başarının Sözlüğü

Sözlerle sadece duygular değil, eylemler de yaratırız. Ve davranışlarımızdan, hayatımızın sonuçları akar. Odaklanmak istiyorsanız, yapmanız gereken tek şey doğru kelimeleri kullanarak doğru soruları sormak. Alışkanlık olarak seçtiğiniz kelimeler, kendinizle nasıl iletişim kurduğunuzu ve dolayısıyla deneyimlediklerinizi de etkiler.Kelime dağarcığı zayıf olan insanlar, fakir bir duygusal hayat yaşarlar; Zengin kelime dağarcığı olan insanlar, deneyimlerini resmetmek için çok renkli bir renk paletine sahiptir.

. Yine de çoğu insan, bilinçli olarak anladıkları kelime dağarcığının boyutuyla değil, kullanmayı seçtikleri kelimelerle zorlanır. Çoğu zaman sözcükleri kısayol olarak kullanırız, ancak çoğu zaman bu kısayollar bizi duygusal olarak değiştirir. Hayatlarımızı bilinçli olarak kontrol etmek için, tutarlı kelime dağarcığımızı bilinçli olarak değerlendirmeli ve geliştirmeliyiz ki bunun bizi istediğimiz yöne değil, istediğimiz yöne çektiğinden emin olalım. kaçınmak isteriz. Örneğin, şeylerden "nefret ettiğinizi" söyleme alışkanlığı geliştirirseniz — saçınızdan "nefret edersiniz", sabahlardan "nefret edersiniz", işinizden "nefret edersiniz", bir şey yapmaktan "nefret edersiniz" — yapın Bunun olumsuz duygu durumlarınızın yoğunluğunu "Başka bir şeyi tercih ederim" gibi bir ifadeden daha fazla artırdığını düşünüyor musunuz? Deneyimimize eklediğimiz kelimeler, deneyimlerimiz haline gelir. Dönüşümsel Kelime Bilgisi, olumlu ya da olumsuz herhangi bir duygusal durumu yoğunlaştırmamıza ya da azaltmamıza izin verebilir. Bu, bize hayatımızdaki en olumsuz duyguları alma ve yoğunluklarını artık bizi rahatsız etmeyecekleri bir noktaya indirme ve en olumlu duyguları alma gücü verdiği anlamına gelir.

Yaşam Metaforlarının Gücü

Blokları yok edin, duvarı yıkın, ipi bırakın ve başarıya giden yolda dans edin. Nasıl hissettiğinizi veya neden ilerlemediğinizi veya neyin yolunuza çıktığını açıklayın. Genellikle olumsuz duygularınızı yoğunlaştıran bir metafor kullanıyorsunuz. İnsanlar zorluklarla karşılaştıklarında sıklıkla "Ağırlığını hissediyorum" gibi şeyler söylerler.

"Dünya sırtımda" veya "önümde bir duvar var ve ben öylece geçemiyorum". Ancak güçsüzleştirici metaforlar, yaratıldıkları anda değiştirilebilir. Bir şey durmadan duvara çarptığı için ilerleyemiyorsa, vurmayı bırakıp içinden bir delik açabilir veya üzerinden tırmanabilir veya kapıyı açıp içinden geçebilir. veya "Bu gibi" genellikle bir metaforun kullanımı için bir tetikleyicidir.

İlişkinizin nasıl bir şey olduğunu hem kendinize hem de başkalarına temsil ederken kullandığınız metaforların, bu ilişki hakkındaki hislerinizi ve birbirinizle nasıl ilişki kurduğunuzu etkilediğini düşünüyor musunuz? Emin ol! Bir "partner" için tutkulu hissetmeyebilirsiniz, ancak "sevgiliniz" için kesinlikle tutkulu hissedersiniz.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Taş Kesici Metaforu:

Hiçbir şey işe yaramaz gibi göründüğünde, gidip taş ustasının kayasını çekiçle vurduğuna bakıyorum, belki de 100 kez, içinde tek bir çatlak bile görünmüyor. Yine de 101. darbede ikiye bölünecek ve bunu yapanın o darbe değil, daha önce olan her şey olduğunu biliyorum.Taşçıyı hatırla ve çekiçle vurmaya devam et!

Metaforların ortaya çıkarılmasının sınırlandırılması:

1. Hayat nasıl bir şey?

2. İlişkilere veya evliliğe bağladığınız tüm metaforların bir listesini yapın

3. Hayatınızın sizi en çok etkileyen başka bir alanını seçin

4. Bu alanların her biri için yeni, daha güçlü metaforlar oluşturun

5. Son olarak, önümüzdeki otuz gün boyunca bu yeni, güçlendirici metaforlarla yaşayacağınıza karar verin.

Bu metaforları bir yere yazın ve etkilerini inceleyin. Metaforlarınızın her birinin olumlu ve olumsuz sonuçlarına dikkat edin. Bunları keşfetmek hayatınız için yeni seçenekler yaratabilir.

10 Günlük Zihinsel Meydan Okuma

Bir şampiyonun özelliği tutarlılıktır ve gerçek tutarlılık, alışkanlıklarımız tarafından oluşturulur.
Ne yapacağınızı bilmek yeterli değildir, bildiğinizi yapmalısınız.
Tıpkı bahçedeki yabani otları
temizlemeye benzer bir yaklaşımla, ne zaman Negatif bir kalıba sahip olmaya başlarız -bu konuda kendimizi hırpalamayın ve üzerinde fazla durmadan- ama kalıpları keşfettiğimiz anda onları kırın ve onların yerine zihinsel, duygusal, fiziksel, finansal, ruhsal yeni tohumlar koyun.
ve profesyonel başarı.
Ortaya çıktıklarında bu kalıpları nasıl kırarız? Cevabı zaten aldınız: NAC'ın 6 adımını hatırlamanız yeterli:

1. Ne istediğinize karar verin

2. Kendiniz üzerinde baskı kurun: Bu kitabı bitirirseniz ve yeni kalıplar oluşturmazsanız nasıl hissedersiniz?

Aksine, zihninizi, bedeninizi, duygularınızı, mali durumunuzu ve ilişkilerinizi anında kontrol altına almak için öğrendiklerinizi gerçekten kullandığınızda nasıl hissedeceksiniz?

VARLIK BİLİNCİ ©

3. Sınırlama modelini kesin.

Fikirlerden biri "zihinsel diyet" uygulamaktır: bir zaman aralığı
belirleyin ve olumsuz ve yıkıcı düşünme ve hissetme kalıplarını ortadan kaldırarak tüm
düşüncelerinizin bilinçli kontrolünü elinize alın.

Önümüzdeki on gün boyunca, hemen başlayarak, art arda on gün boyunca hiçbir beceriksiz düşünce veya duyguya kapılmamaya veya bunlar üzerinde durmamaya karar vererek tüm zihinsel ve duygusal yetilerinizin tam kontrolünü ele almaya söz verin.
hemen çözüme odaklanarak endişeli hali.

Kendinize daha iyi bir soru sorabilirsiniz, örneğin: "Bunu daha iyi hale getirmek için şu anda ne yapmam gerekiyor?" Ya da hissettiğiniz hisleri tarif etmek için kullandığınız kelime dağarcığını değiştirebilirsiniz: "endişeli"den "abiraz endişeli'ye

Referanslar: Hayatın Dokusu

Referanslarımızın sayısı ve kalitesi ne kadar yüksekse, potansiyel seçim seviyemiz de o kadar yüksek olur. Daha fazla sayıda ve daha kaliteli referanslar, şeylerin ne anlama geldiğini ve neler yapabileceğimizi daha etkin bir şekilde değerlendirmemizi sağlar. Referanslar, hayatınızda sinir sisteminize kaydettiğiniz tüm deneyimlerdir - şimdiye kadar gördüğünüz, duyduğunuz, duyduğunuz her şey. dokundu, tadına baktı veya kokladı - beyninizin dev dosya dolabında saklanır. Ayrıca hiç olmamış şeyler için referanslarınız da var - zihninizde hayal ettiğiniz her şey aynı zamanda beyninizde bir anı olarak depolanır. Bu referansların çoğu inançları desteklemek için düzenlenmiştir. İnanç, bir konuda kesinlik duygusudur.

bir şey ne anlama geliyor. Anahtar, yaşamınızda mevcut olan referansları genişletmektir. Kim olduğunuza ve neler yapabileceğinize dair algınızı genişleten deneyimler arayın ve referanslarınızı güçlendirici şekillerde düzenleyin.

Referanslarımızı kullanma şeklimiz nasıl hissettiğimizi belirleyecektir, çünkü bir şeyin iyi ya da kötü olması onu neyle karşılaştırdığınıza bağlıdır. Örneğin, hikayeler dinleyerek ya da biyografileri okuyarak başka insanlardan referanslar ödünç alabilirsiniz.

Hayatımızın en kötü günleri gibi görünen günlerin, onlardan öğrenmeyi seçebileceğimiz dersler açısından aslında en güçlü günleri olması mümkün olabilir mi? Hayatınızı genişletmek istiyorsanız, bunun için gidin! Daha önce hiç yaşamadığınız deneyimlerin peşinden gidin. Bir dakikanızı ayırın ve kim olduğunuzu şekillendiren en güçlü beş deneyimi yazın.

Yalnızca deneyimin bir tanımını
değil, aynı zamanda bu deneyimin sizi nasıl etkilediğini de belirtin. Olumsuz etkileyen herhangi bir şeyi yazarsanız, ne pahasına olursa olsun başka bir anlam bulun. Bu biraz inanç gerektirebilir, daha önce hiç düşünmediğiniz ince bir bakış açısı gerektirebilir. Şimdi peşinden koşmanız için çok değerli olacak yeni deneyimleri düşünün. hayatın için ne istiyorsun ? İhtiyacım olan bazı referanslar?" Ayrıca sahip olunacak eğlenceli referansları da düşünün. Şimdi bunları ne zaman yapacağınıza karar verin, her birine bir zaman çizelgesi ve tarih koyun. Bugün hayatınızı genişletecek hangi yeni deneyimin peşine düşebilirsiniz? Nasıl bir insan olacaksın? Harekete geçin ve olasılıkları keşfetmenin keyfini çıkarın.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

3. Sınırlama modelini kesin.

Fikirlerden biri "zihinsel diyet" uygulamaktır: bir zaman aralığı
belirleyin ve olumsuz ve yıkıcı düşünme ve hissetme kalıplarını ortadan kaldırarak tüm
düşüncelerinizin bilinçli kontrolünü elinize alın.

Önümüzdeki on gün boyunca, hemen başlayarak, art arda on gün boyunca hiçbir beceriksiz düşünce veya duyguya kapılmamaya veya bunlar üzerinde durmamaya karar vererek tüm zihinsel ve duygusal yetilerinizin tam kontrolünü ele almaya söz verin.
hemen çözüme odaklanarak endişeli hali.

Kendinize daha iyi bir soru sorabilirsiniz, örneğin: "Bunu daha iyi hale getirmek için şu anda ne yapmam gerekiyor?" Ya da hissettiğiniz hisleri tarif etmek için kullandığınız kelime dağarcığını değiştirebilirsiniz: "endişeli"den "abiraz endişeli'ye

Hayatınızı Şekillendirmek İçin Yedi Gün

1. Gün: Duygusal kader : Başarıya üzülmek

Sonuç: Tutarlı duygularınızın kontrolünü elinize alın ve günlük yaşam deneyiminizi bilinçli ve kasıtlı olarak yeniden şekillendirmeye başlayın. Bu kitap boyunca, nasıl hissettiğinizi değiştirmenin neredeyse tüm davranışlarınızın ardındaki motivasyon olduğunu öğrendiniz. Bu nedenle, alışkanlıkla deneyimlediğiniz olumsuz duygusal kalıplarla başa çıkmak için proaktif bir plan geliştirmenizin zamanı geldi. Olumlu bir duygusal durumda geçirdiğiniz zamanın miktarını ve kalitesini artırma armağanını kendinize vermeniz de aynı derecede önemlidir.

Duygusal durumlarınızı değiştirmek için sahip olduğunuz becerilerin cephaneliği:

• Fizyoloji

• Odak

• Sorular

• Alt modaliteler

• Dönüşümsel Kelime Bilgisi

• Metaforlar

• Nero-Assosiyatif şartlandırma

• İnançlar

• Zorlayıcı gelecek

• Değerler

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

• Tüzük

• Referanslar

• Kimlik

1. Gün egzersizinin amacı basitçe mevcut duygusal kalıplarınızın farkına varmanızı sağlamak ve kendi duygusal kaderinizi her gün şekillendirmenizi garanti etmek için yukarıda listelenen becerilerin çoğunu gerektiği kadar kullanmanızı sağlamaktır.

1. Ortalama bir haftada yaşadığınız tüm duyguları yazın

2. Bu duyguları tetiklemek için kullandığınız olay veya durumları listeleyin

3. Her olumsuz duygu için bir panzehir bulun ve Eylem Sinyaline yanıt vermek için uygun araçlardan birini kullanın. Sorunlar yerine sürekli olarak çözümlere odaklanın. Bu gün boyunca eski, sınırlayıcı duyguyu yenisiyle değiştirmeye,duyguyu güçlendirin ve bu yeni kalıbı tutarlı olana kadar şartlandırın.değiştirebilirsiniz: "endişeli"den "abiraz endişeli'ye

2. Gün: Fiziksel Kader – Acı ya da haz

Sonucunuz: sinir sisteminizi size istediğiniz sonuçları verecek davranışları üretmesi için şartlandırmayı öğrendiğiniz gibi, deneyimlediğiniz fiziksel kader de metabolizmanızı ve kaslarınızı ihtiyaç duyduğunuz enerji ve zindelik seviyelerini üretmek için nasıl şartlandırdığınıza bağlıdır.

Çoğu insan zindeliğin sağlık anlamına geldiğini düşünür, ancak gerçek şu ki, bunlar mutlaka el ele gitmez. Sağlığınız pahasına zindeliğe ulaşırsanız, zevk alacak kadar uzun yaşayamayabilirsiniz. Optimum sağlık ve zindelik dengesi, metabolizmanızı çalıştırarak elde edilir.

Tüm egzersiz programları, aerobik bir temel oluşturarak başlamanızı gerektirir - tüm egzersiz programınızın, herhangi bir anaerobik egzersiz olmaksızın yalnızca aerobik aktiviteye dayandığı süre. Aerobik, kelimenin tam anlamıyla "oksijenli" anlamına gelir ve belirli bir süre boyunca sürdürülen orta düzeyde egzersiz anlamına gelir. Aerobik sisteminiz, dayanıklılık sisteminizdir ve birincil yakıt olarak yağ kullanır. Öte yandan, anaerobik, kısa güç patlamaları üreten egzersizleri ifade eder. Anaerobik, vücudun yağ depolamasına neden olurken birincil yakıtı olarak glikojeni yakar.

Yoğunluk düzeyi, aerobik veya anaerobik sisteminizi kullanıp kullanmadığınızı belirler. Daha düşük duyma hızları aktivitelerinizi aerobik hale getirir ve daha yüksek duyma hızları onları anaerobik yapar. Sorun şu ki, çoğu insan kendilerini ideal kalp atış hızlarının ötesine geçmeye çalışıyor ve tüm zamanlarını anaerobik bir durumda egzersiz yaparak geçiriyorlar. O zaman olan şey, anaerobik egzersizin en çok ihtiyaç duyan kaslar için ihtiyaç duyduğu acil kan talebini karşılamak için vücudunuzun karaciğer ve böbrekleriniz gibi kritik organlardan kan almasıdır. Sonuç olarak bunlar

.....

Organlar, canlılıklarını ve sağlıklarını önemli ölçüde bozan büyük miktarda oksijen kaybeder.Anahtar, metabolizmanızı sürekli olarak aerobik tarzda çalışacak şekilde eğitmektir.

Vücudunuz, özellikle bunu yapması için eğitmediğiniz sürece yağ yakmaz.

1. Optimum aerobik antrenman bölgenize ulaşmak için kademeli olarak ısının. (180 - yaşınız = ideal duyma hızı) yaklaşık 15 dakika boyunca.

2. Aerobik antrenman bölgenizde en az yirmi dakika egzersiz yapın, ideal olarak 30 ila 45 dakikaya kadar çalışın.

3. Yürüyerek veya başka bir hafif hareketle uygun şekilde soğumak için 12 ila 15 dakika ayırın İnsanlar genellikle bir antrenmana katılmak konusunda isteksizdirler çünkü ya çok fazla acı ya da yeterli zamana sahip olamamanın acısı ile çok fazla acıyı ilişkilendirirler.

Ancak bunu bir denerseniz, iki hoş keşifte bulunacaksınız:

• Zevk verdiği ve acı vermediği için bu şekilde çalışmayı seveceksiniz.

• Daha önce hiç hissetmediğiniz bir düzeyde fiziksel canlılık yaşayacaksınız

Ne kadar süreceği konusunda endişeleriniz varsa, zamanınızı en üst düzeye çıkarmanın yollarını düşünün. Kasetleri dinleyin, okuyun, haberleri izleyin ve zamanınızı başka verimli kullanın.

Haftada 3 seansla başlayın, 15 dakika ısınma, 20 dakika aerobik antrenman alanı ve 15 dakika soğuma. aerobik kapasitenizi geliştirmek için rejiminize anaerobik egzersizi ekleyerek güç kazanabilirsiniz; ağırlıklarla hızlı tekrarlar gibi.

Eylem: bir plan geliştirin. 10 günlük bir aerobik egzersiz programına başlayarak metabolizmanızı yağ yakmak ve tutarlı enerji seviyeleri üretmek için koşullandırın. Hemen başlayın!

3. Gün: ilişki kader—paylaşılacak ve bakılacak yer

Sonuç: Başarılı ilişkilerin 6 temel ilkesini gözden geçirerek, kişisel ilişkilerinizin kalitesini ölçülebilir şekilde artırın ve en çok değer verdiğiniz insanlarla duygusal bağınızı derinleştirin. Paylaşacak biri yoksa başarı değersizdir.

1. İlişki paylaştığınız insanların değerlerini ve kurallarını bilmiyorsanız, acıya hazırlanmalısınız.

2. Bir ilişkinin sürmesinin tek yolu, ilişkinizi almaya gittiğiniz bir yer olarak değil, vermeye gittiğiniz bir yer olarak görmenizdir.

3. İlişkinizde, bir sorunu kontrolden çıkmadan hemen çözmeniz gerektiğine dair sizi işaretleyebilecek uyarı sinyallerini belirleyin.

4. İlişkilerinizi hayatınızdaki en yüksek önceliklerden biri haline getirin

5. Her gün, biterse ne olabileceğine odaklanmak yerine ilişkiyi daha iyi hale getirmeye odaklanın. Unutmayın ki neye odaklanırsak onu deneyimleyeceğiz. İlişkiyi bitirmek için asla tehdit etmeyin.

6. Her gün, ilişki içinde olduğunuz bu kişi hakkında sevdiğiniz şeyleri yeniden ilişkilendirin. Bağlantı duygularınızı güçlendirin ve yakınlık ve çekicilik duygularınızı yenileyin. Birbirinizi şaşırtmanın yeni yollarını bulmak için hiç bitmeyen bir maceraya atılın.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Hareketler:

1. Bugün sevgilinizle konuşmak ve ilişkilerinizde her biriniz için neyin en önemli olduğunu öğrenmek için zaman ayırın. Bir ilişkideki en yüksek değerleriniz nelerdir ve bu değerlerin yerine getirildiğini hissetmeniz için ne olması gerekir? Çift Pusulası hakkında daha fazla ayrıntı için bloguma buradan göz atın

2. Canlı olmanın haklı olmaktan daha önemli olduğuna karar verin

3. İşler kızıştığında ikinizin de kullanmayı kabul ettiği bir kalıp kesintisi geliştirin

4. Direnç hissettiğinizde bunu yumuşatıcılarla iletin

5. Tercihen haftada bir olmak üzere birlikte düzenli randevu geceleri planlayın

6. Her gün 180 saniyelik güzel bir ıslak öpücük aldığınızdan emin olun!

4. Gün: financial kader – bir küçük (veya büyük) talihe giden küçük adımlar

Sonuç: servet için beş temel unsuru öğrenerek finansal geleceğinizin kontrolünü elinize alın Zenginlik kurmak Pek çok insan, yeterli paraları olsa hayatlarındaki tüm zorlukların ortadan kalkacağını düşünme hatasına düşer.

Kendi başına daha fazla para kazanmak nadiren insanları özgürleştirir. eşit derecede Kendinize, daha fazla finansal özgürlüğün ve mali durumunuz üzerinde hakimiyet kurmanın size genişlemeniz, paylaşmanız ve kendiniz ve başkaları için değer yaratmanız için daha fazla fırsat sunmayacağını söylemeniz saçma. daha fazla paraya sahip olmanın ne anlama geldiği ve fazla paraya sahip olmanın ne anlama geldiği. Bilinçaltında, iyi şeyler yapmanın seni "kötü" bir insan yapacağını zihnine öğretiyorsun.

İkinci sebep, insanların bunun çok karmaşık olduğunu düşünmeleridir. Bir uzmanın onlar için halletmesini isterler. İnsanları finansal olarak başarılı olmaktan alıkoyan ve muazzam bir stres yaratan üçüncü büyük inanç, kıtlık kavramıdır. Çoğu insan her şeyin sınırlı olduğu bir dünyada yaşıyor. Bu hayat felsefesinde senin kazanman için başkasının kaybetmesi gerekiyor. Gerçek zenginlik insandan gelir

çok az değeri olan bir şeyi alıp çok daha değerli bir şeye dönüştürme yeteneği.

Kalıcı zenginlik yaratmak için 5 temel ders:

1. Her zamankinden daha fazla gelir elde etme yeteneği, servet yaratma yeteneği Zenginliğin anahtarı daha değerli olmaktır. Nasıl 10 veya 15 kat daha fazla değer katabilirsiniz? İnsanların yaşamlarına sürekli olarak gerçek değer katmanın bir yolunu bulun ve başarılı olacaksınız.

2. Servetinizi koruyun

Tek bir yol var: Kazandığınızdan daha azını harcayın ve aradaki farkı yatırın. Bir bütçe geliştirmeyin, bir harcama planı geliştirin. Ana kapılmak yerine neye harcamak istediğinize önceden karar verin.

.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

3. Zenginliğinizi artırın

Kazandığınızdan daha azını harcayın, aradaki farkı yatırın ve getirilerinizi bileşik büyüme için yeniden yatırın. Yatırım planınızı geliştirdiğinizden emin olun

4. Servetinizi koruyun

Varlıklarınızı anlamsız saldırılardan korumak için ağınız

5. Servetinizin tadını çıkarın

Para son değildir; bu sadece bir araç. Olumlu etkisini değer verdiğiniz insanlarla paylaşmanın bir yolunu bulduğunuzdan emin olun, yoksa paranın hiçbir değeri olmaz. Gerçek zenginlik bir duygudur: mutlak bir bolluk hissidir

5. Gün: Kusursuz Ol : davranış tüzüğün

Sonuç: Kendimizi adadığımız değerleri tutarlı bir şekilde yaşadığımızdan emin olmak için net bir yola ve bu değere gerçekten günlük olarak ulaşıp ulaşmadığımızı ölçmenin bir yoluna ihtiyacımız var.

1. En yüksek ilkelerinize ve değerlerinize göre yaşamak için her gün deneyimlemeye kararlı olduğunuz durumların bir listesini yapın (7 ila 10 durum).

2. Her birinin yanına, bunu yaptığınızı nasıl bileceğinizi, yani bu durum için kurallarınızı açıklayan birer cümle yazın.

3. Kendinize, bu hallerin her birini günde en az bir kez gerçekten deneyimleme taahhüdü verin.

6. Gün: Zamanınızda ve hayatınızda Usta Olun

Sonuç: Zamanın memnuniyet ve stres seviyenizi yönetmesine izin vermek yerine zamanı kendi avantajınıza kullanmayı öğrenin. Odaklandığınız zaman çerçevesinin kontrolünü elinize alın.

Önceliklerinizi aciliyetten çok önemine göre yönetin.

7. Gün: Dinlen ve Oyna: hatta Tanrı bir gün izin aldı

Çok çalıştınız, bir gün izin alın ve biraz eğlenin! Spontane ol, aşırı ol, seni kendinin dışına çıkaran bir şey yap. Sizin için en çok heyecanı ne yaratır? Nasıl hatırlanmak istersiniz? Unutulmaz olmak için neden bekleyelim? Her günü hayatınızın en önemli günlerinden biriymiş gibi yaşayın ve yepyeni bir düzeyde neşe yaşayacaksınız. Hiç bitmeyen bir büyüme ve öğrenme yolunda ve bununla birlikte yol boyunca yönlendirildiğinizi bilin.

VARLIK BİLİNCİ ©

(2) 5 Saniye Kuralı

GİRİŞ

Beş saniye kuralı. Ya sana hayatının değişebileceğini söylesem.
5 saniyelik bir karar mı? Bu çılgınca olurdu, değil mi? Ama tam olarak bu
Mel Robbins, 5-Saniye Kuralı adlı kitabı boyunca bunu kanıtladı.
Sadece beş saniyede yaşamayı, sevmeyi, çalışmayı öğrenebilir ve özgüveninizi ve cesaretinizi artırabilirsiniz.

Hayatının kötü bir noktasındayken Mel, güçlü bir buluş icat ettiğini keşfetti. Bir
insanın hayatıyla ilgili kesinlikle her şeyi değiştirebilecek üst biliş aracı.

Beş saniye kuralını keşfettiğinden beri Mel, hayatı ve gelişmiş nakit akışı, evliliği ve kariyeri.
Sadece o değil, kaygısını iyileştirdi ama aynı zamanda iki işletmeyi sattı ve tek bir
şirket oldu. Dünyanın en çok rezerve edilen konuşmacılarından.
Hiç bu konuda daha mutlu hissetmemişti. Hayatındaki özgürlük ve kontrol.
Şimdi, Mel sana sırlarını öğretmek istiyor.
Potansiyelinizin farkına varmak ve içsel cesaretinizi ve güveninizi uyandırmak için.

5 Saniye Kuralını ve Neden İşe Yaradığını Keşfetmek!

2009'da Mel Robbins 41 yaşındaydı ve hayatında denge bulmaya çalışıyordu.
Hayatında yeterince para kazanmıyordu ve her ikisinde de mutsuzdu. Kariyerinde ve
evliliğinde. Kendini her gün zorlanarak yataktan kalkmaya çalışırken buldu

Her sabah bir "alışkanlık döngüsünde" sıkışıp kalmıştı.Erteleme düğmesine o kadar
çok kez basmıştı ki , alışkanlık beyninde kodlanmış bir rutin haline geldi. Çoğu sabah okul
otobüsü çocukları almadan giderdi. Mel, çocukları okula bırakmak için koşarken onlar öğle
yemeklerini, sırt çantalarını ve izin belgelerini unutuyorlardı. Umudunu kaybediyordu ve
kendine olan güveni aşağı doğru bir sarmal içindeydi.

Ancak bir gün 5-4-3-2-1 deyince roket fırlatılan bir televizyon reklamı izliyordu. O
anda Mel bir aydınlanma yaşadı. Ertesi sabah kendisini yataktan “fırlatmaya” karar verdi. O
kadar hızlı hareket ediyordu ki kendini bundan vazgeçirmek için zamanı olmayacaktı. Ertesi
sabah, tam da bunu yaptı, beşten geriye doğru saydı ve yola koyuldu.

Planladığı gibi yataktan kalktı. Korku duygularını görmezden geldi ve o anda ona
dönüşecek bir kural keşfetti. Hayatını değiştirmeye başlamıştı.

Peki 5 saniye kuralı neden işe yarıyor? Geriye doğru saydığınızda, zihinsel olarak
zihninizde vites değiştirip, varsayılan düşüncenizi kesintiye uğratır ve "kontrolü sağlamak."
Düşüncesi ile zihni bahanelerden uzaklaştırır ve düşüncelerinizi değiştirir. Fizyoloji,
zihninizin tekrar hizaya girmesine neden olur. Prefrontal korteksi harekete geçiren ve
davranışı değiştirmenize yardımcı olan "başlangıç ritüeli" haline gelir. Bu prefrontal korteks
beynin odaklanma, değişim ve hareketten sorumlu kısmıdır.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

5-4-3-2-1 kuralıyla başlamak beyninizde bir kalıp oluşturur ve sürekli uygulama ile endişelenme, kendinden şüphe duyma ve korku gibi düşünme kalıplarını yok eder. Kötü ruh halinizin yerini alacak bir "başlangıç ritüeli" olacak. Yeni olumlu durumlar ile varsayılan kalıplar edinir , böylece zihninizi yeniden programlanır !

Kötü bir alışkanlığın kalıbını değiştirmek için onu değiştirmelisiniz. 5 saniye kuralı devreye giriyor. Kararlarınız değişiyor. Hayatınızı değişiyor.

Cesaretin Gücü

Tarih boyunca insanların adaletsizlikler hakkında konuştuklarını gördük. Dünya. Martin Luther King Jr. gibi insanların, kendisinin ve siyah toplumun yaşadığı eşitsizlikler hakkında konuştularına şahit oldu, ancak bunu nasıl yapabildi? Bu? Korkusuyla nasıl yüzleşebildi? O sadece bir itme kuvvetiydi. Şimdi sen en büyük Sivil Haklar Hareketlerinden birini ateşlemek istemiyor olabilirsin.

Her zaman, belki sadece sabah erkenden yataktan kalkmak istiyorsunuz ya da patronunuzdan zam istemeyi. Bunların hepsi tek bir şey gerektirir: cesaret.

İlk olarak, otobüs koltuğunu vermeyi reddeden Rosa Parks'ın hikayesini hatırlayın. Beyaz bir yolcu için. O anda Rosa kendi adına bir tavır aldı ve koltuğundan vazgeçmedi. Bu karar Amerikan Sivil Haklar Hareketi'ni ateşleyen küçük bir eylemdi ve bu hamle bize bunun bizim hayatımızdaki büyük hamleler olmadığını öğretiyor.

Her şeyi değiştiren bir adım. Rosa Park'ın tutuklanmasından sadece birkaç gün sonra insanlar "ayrılmış otobüslere" karşı bir protesto düzenlemek için genç birini aday gösterdiler. Protestoya önderlik edecek öncü. O öncü? Martin Luther King Jr.

Görüyorsunuz, Rosa'nın koltuğundan vazgeçmeyi reddetmesi, tarihin akışını değiştirecek bir hareketin başlamasına yönelik küçük bir adımdı. Benzer şekilde, bir küçük bir cesaret eylemi, hayatınızda sizi yönlendiren bir zincirleme reaksiyonun kıvılcımını ateşlemeye yardımcı olabilir, hayallerine...

1956'daki bir röportajda Rosa Parks, basitçe dışlanma ve itilmeye daha fazla tahammül edemeyeceğini açıkladı. Artık itilmeye dayanamıyor, hayatı boyunca itilmişti. Fakat kendisi için tavır aldığı o an, daha da büyük bir şey tarafından itildi. İşte cesaret budur. Bu bir itmedir. Rosa Parkları cesaretinin sonunda çok daha fazlasına yol açacağının farkında değildi. Sanki içindekini serbest bırakana kadar sahip olduğun potansiyeli bilmiyormuşsun gibi

Cesaret, hepimizin içinde olan doğuştan gelen bir haktır. Zihnindeki soruların hepsinin cevaplarına şu anda sahip olmayabilirsin ancak ihtiyacınız olan tek şey, hayatınızı değiştirmeye başlamaya karar vermek için sadece beş saniye.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Peki, hayatınızı değiştirmek için ne zaman harekete geçmelisiniz?

Şu anda!

Hayat senin için çalışmaya başlamamak için bahanelerle dolu. Bunun nedeni, hayatın korku dolu olmasıdır. Reddedilmekten, yargılanmaktan veya sadece yanlış olmaktan. Ancak bu korkular kendinizi sınırlandırıyor ve hayallerinizin peşinden gitmeden önce doğrulama arıyorsanız, o zaman asla başaramazsınız.

Bir şeye başlamak için asla "doğru zaman" yoktur. asla olmayacak Başlamanızı söyleyen bir işaret arıyorsanız, o zaman o işaret budur.

Nike'ın sloganı gibi, "Sadece Yap!"

Asla Böyle Hissetmeyeceksin

Kaç kez duygularınla hareket ediyorsun?

İşten sonra spor salonuna gidersiniz, ancak ofisten çıktığınızda kendinizi yorgun hissedersiniz, yani yorulmazsınız. Ya da belki iş yerinde alaycı bir e-posta alırsınız ve kendinizi tetiklenmiş ve kızgın hissettiğiniz için hemen yanıt verirsiniz. Ve bu duygular varken, hayattaki hemen hemen her kararı duygularınız ile birlikte verdiğinizi fark edeceksiniz. ama o anda hissettiklerin mutlaka senin için en iyisi değil.

Biraz egzersiz yapmalısın veya o e-postayı düşünüp plan yapmalısın. Geri çekilmeden önce uygun bir yanıt verin, değil mi? Karar vermede duyguların oynadığı rol, bir kez anladın mı, onları yenebileceksiniz ve daha iyi kararlar verebileceksiniz.

Sinirbilimci Antonio Damasio, insanların "hissettiklerini" söylüyor. Zamanımızın %95'inde duygularımıza dayalı kararlar aldığımız hakkında bir çalışma yürütmüştür. Duyguları deneyimleyemeyen veya yapamayan beyin hasarı olan insanlar karar alamazlar. Kararlarının artılarını ve eksilerini tartabilmelerine rağmen, yine de karar veremezler. Bu, Damasio'na göre insanlar "hissediyor ve hareket ediyor" ile "düşünüyor ve hareket ediyor".

Duygular, yalnızca görmezden gelmeyi öğrenmeniz gereken önerilerdir ve ilk adım harekete geçmektir. Nasıl hissettiğini kontrol edemezsin ama sen nasıl davranacağınızı her zaman seçebilirsiniz. Bu nedenle, nasıl başa çıkacağınızı öğrenmeniz gerekir. Kendi kendini baltalayan duygular, kendi kendini harekete geçirmiş gibi gelebilir, Güven... Tam olarak olan bu. Güven bir gecede öylece ortaya çıkmaz. Uyguladığınız ve eylem yoluyla üzerine inşa ettiğiniz bir beceridir. Ve nasıl güven pratiği yapabilirsiniz? 5 saniye kuralı sayesinde. Bu kural davranışınızı değiştirmenize yol açabilecek bir eylem aracıdır. itmelisin

Sizi durduran ve kırmak için çok çalışan bu duygular aracılığıyla sizi geride tutan alışkanlıklar olabilir. 5 saniye kuralı aracılığıyla cesareti ve özgüveni uygulamaya başla.

Nasıl hissettiğinize önem vermeden harekete geçmelisiniz. Belki yorgun hissediyorsun ve belki sabah daha erken uyanamazsın. Peki, o zaman belki ile başla.

Bu basit bir meydan okuma. Alarmınızı 5-4-3-2-1'den 30 dakika önceye kurun. Kendinizi yataktan çıkmak için zorlayın. Elbette canınız istemeyecek ama bunu bir kez yaptığınızda beyniniz diğer küçük görevleri de başarabileceğinize inanacak.

Gün boyunca kendinize güvenerek zincirleme bir reaksiyon başlatın.

Tanıdığınız En Üretken Kişi Olun

İnsanlar olarak karşılaştığımız en büyük mücadelelerden biri, işleri halletmek için motivasyon bulmaktır. Üretken olmanın ve ertelemeye son vermenin yollarını bulmak zordur. Telefonlarımız, televizyonumuz vb. dikkatimizi dağıtıyor ve görünüşe göre planladığımız her şeyi asla gerçekleştiremiyoruz. 5 saniye kuralının yardım etmeyi amaçladığı yer burasıdır. Sağlığınızı iyileştirmenize, üretkenliğinizi artırmanıza ve ertelemeye son vermenize yardımcı olacak stratejilerle, 5 saniye kuralını uygulayarak tanıdığınız en üretken insan olmayı öğrenebilirsiniz.

Sadece daha sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmayı düşünmek size yardımcı olmaz. Daha sağlıklı bir yaşam tarzı elde etmek gerekir. Bu nedenle harekete geçmek, sağlıklı bir beden ve zihin hedefinize ulaşmak için önemli bir adımdır.

Sağlıklı olma hedefleriniz neden başarısız oluyor?
Hedeflerinizi etkileyen, sağlıklı olmaya ilişkin duygularınızdır.
Zor. Pahalı. Bakımı çok iş gerektirir. Bunların hepsi bize sağlıklı olmanın zor olduğunu hissettirmek için kullanılan bahanelerdir. Ama bir kez daha sağlıklı olmanın sırrının 5-4-3-2-1-GO olduğunu anlayınca sağlıklı olmanın, ona karşı olan duygularınız yüzünden daha da zorlaştığını anlayacaksınız.

Egzersiz %100 zihinseldir ve eğer bahanelerin üstesinden gelebilirseniz 5 saniye kuralı, açgözlülüğünüzü ve tembelliğinizi geride bırakarak sağlığınızı değiştirebilirsiniz. Unutma, böyle hissetmek zorunda değilsin, sadece yapmalısın.

Verimlilik temel olarak tek bir şeyle ilgilidir: odaklanma. Bu nedenle, dikkat dağıtıcı unsurların sürekli etrafımızı sardığı bir dünyada, dikkat dağıtıcı unsurları yönetmek ve önemsiz şeylerle zaman kaybetmemek çok önemlidir. Dikkat dağıtıcı şeyler ilerlemenizi engeller ve üretkenliğiniz için ölüm öpücüğüdür. Hedeflerinizin push bildirimlerinden daha önemli olduğunu unutmayın. Yani 5-4-3-2-1 - dikkat dağıtıcı şeyleri yeniden hareket ettirin. Bu kadar basit. Sabahlarınıza sahip çıkmak, üretkenliğinizi artırmanın en iyi yollarından biridir.

VARLIK BİLİNCİ ©

Duke Üniversitesi profesörü Dan Ariely'ye göre, günün ilk iki ila üç saati, tamamen uyandıktan sonra beyniniz için en iyisidir.

En yüksek üretkenlik için, asla erteleme düğmesine basmayın.
Aslında, bilim adamları yakın zamanda erteleme düğmesine basmanın beyin işlevine ve dört saate kadar sürebilen üretkenliğe zarar verdiğini keşfettiler.
90 ila 110 dakikalık döngülerde uyuduğumuzu, bu nedenle, alarmımız çaldığında erteleme düğmesine basarsak, vücudumuzu 90-110 dakika daha sürecek yeni bir uyku döngüsüne girmeye zorluyoruz. Bu döngüden geçtikten sonra, bilişsel işlevlerinizin tam kapasiteye dönmesi dört saati bulabilir. Bu nedenle, bir sabah rutini oluşturun.

Mel Robbins, gününü planlamak veya yapılacaklar listesindeki en önemli görevlere başlamak için 7:30'dan 30 dakika önce aldığı 7:30'dan 30 dakika önce stratejisini kullanıyor.
Gününüzü planlayarak, daha üretken ve başarılı olmanızı sağlayan doğru şeylere odaklanmaya başlarsınız.
Planınızı yapana kadar telefonunuzu kontrol etmeyerek sabahları dikkatinizin dağılmasını sınırlayın.

Günlük hedeflerinizi yazmayı alışkanlık haline getirin. Hedeflerinizi not ederseniz, ulaşma olasılığınız %42 daha fazladır. Sabah rutininizi sizin için çalışacak şekilde uyarlayın, ancak yalnızca bir rutin belirlemek değil, onunla tutarlı olmak da önemlidir. Bu nedenle, kendinizi yorgun hissettiğinizde veya sosyal medyanızı kontrol etme dürtünüz olduğunda, şunu unutmayın: 5-4-3-2-1 - dikkatinizi dağıtan şeyleri ortadan kaldırın ve üretkenliğinize sahip çıkın.

Tanıdığın En Mutlu Kişi Ol

Günümüz toplumunda korku ve endişe ile mücadele etmek yaygındır. Kendinizin en iyisi olmaya ve kariyerinizde ve ilişkilerinizde en iyisi olmaya yönelik sürekli baskıyla, aşağı doğru bir olumsuz düşünceler sarmalına düşmek kolaydır. Mel Robbins de korku ve endişeyle mücadele etti ve 5 saniye kuralının başa çıkmasına yardım edip etmeyeceğini görmeye karar verdi. Görünüşe göre Mel, kaygı için ilaç almayı bırakabildi ve panik ataksız hale geldi. Bunu nasıl yaptı? Zihnini kontrol etmeyi, düşüncelerini yönlendirmeyi öğrendi.

Korkularını ortadan kaldır.

Yetişkinler olarak, kontrolümüz dışındaki şeyler için endişelenerek çok fazla zaman ve enerji harcıyoruz. Araştırmalar, hayatlarının sonuna yaklaşan insanların en büyük pişmanlıklarının, endişelenerek bu kadar çok zaman harcamamış olmayı dilemek olduğunu gösteriyor. Başkalarına tavsiyeleri, endişelenmenin zaman kaybı olduğuydu. Sadece bir hayatın var ve onun tadını çıkarmalısın. Ama endişelenmeyi nasıl durdurabilirsin? Mel, endişeye sürüklenirken kendinizi yakalamanın ve ardından 5'ten geriye sayarak zihinsel kontrolü yeniden kazanmanın çözümünü sunuyor. 5-4-3-2-1 - düşüncelerinizin yönünü değiştirin.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Kendinizi olumsuz düşüncelere sürüklenirken yakalamak günlük bir mücadele olacak,
ne kadar sıklıkla endişelendiğinize şaşıracaksınız, ancak 5 saniye kuralını uygularsanız,
zihninizi daha olumlu düşünmek için eğitebilirsiniz.

Örneğin Mel, kızı doğduğunda kalbinin aşkla şiştiğini hissettiğini hatırlıyor.
Bebekken uykusunu izlediğinde ya da balo için güzel bir
elbise içinde ona tanık olduğunda büyük bir sevgi ve neşeyle dolardı.
Ancak, zihni korkunç en kötü durum senaryolarıyla dolduğunda bu neşe hızla endişeye dönüşecekti.

Endişe ve korku,
Mel'in bu mutluluk anlarını çalmaya başladı ve çoğumuz kendi neşemizi çalan benzer endişe
anlarını muhtemelen anlayabiliriz. Ancak 5 saniye kuralı, böyle anlarda düşüncelerinizin
kontrolünü yeniden kazanmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
Geriye doğru saymak sizi kafanızdan çıkaracak ve mevcut olmanızı hatırlatacaktır.
Endişeden odaklanmaya vites değiştirmenize yardımcı olacaktır.
Bunun yerine, o anda neye minnettar olduğunuzu kendinize hatırlatın.

Sinirbilimci Alex Korb'a göre minnettar hissetmek beyninizin kimyasını değiştirir,
dopamin üreten beyin sapı bölgesini harekete geçirir ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.
Aşırı endişe duyduğunuz, paniğe kapıldığınız zamanları düşünün. Bu anlarda
vücudunuza ne oluyor? Kalbiniz hızla çarpar, nefesiniz artar ve kortizol yükselir. Bunların
hepsi, vücudunuzun sizi durumun kontrolünü ele geçirmeye hazırlamak için uyguladığı başa
çıkma mekanizmalarıdır. Anksiyete yaşarken, fiziksel bir ajitasyon halindesinizdir, bu
nedenle, vücudunuzun kontrolünü geri almak ve sakinleşmek için düşüncenizi "yeniden
çerçevelemek" önemlidir.

Tanıdığın En Mutlu Kişi Ol

Mel ne zaman topluluk önünde konuşma konusunda gergin hissetse, gerginliğini
heyecan olarak nitelendiriyor. İkisi fizyolojik olarak aynı şeydir, tek fark, zihninizin onlara
nasıl tepki verdiğidir. Mel topluluk önünde konuşmadan önce kendini gergin hissederken,
zihninin aşağı doğru bir olumsuz düşünce sarmalı almasına izin vermek yerine bu enerjiyi
olumlu bir yöne yönlendiriyor. Bu nedenle, düşüncelerinizi yeniden çerçevelendirin ve
sinirlilik veya endişe anları hissetmeye başladığınızda, 5-4-3-2-1'e geri sayım yapın,
kendinize heyecanlı olduğunuzu söyleyin ve ilerlemek için kendinizi zorlayın.

Tanıdığınız En Dolu Kişi Olun

İkinci bölümde cesaretin gücünden bahsetmiştik ama şimdi günlük cesaret
eylemlerinin özgüveninizi geliştirmenize nasıl yardımcı olabileceğine odaklanma zamanı. 5
saniye kuralını uyguladığınız yolculuğunuz boyunca, günlük cesaretin tutkularınızın peşinden
gitme özgüvenini kazanmanıza nasıl yardımcı olacağını öğreneceksiniz.

.....

Güvenin doğuştan
geldiğine ve insanların doğuştan sahip olduğu bir şey olduğuna inansanız da, güvenin üzerinde çalışabileceğiniz bir beceri olduğunu öğrenince şaşıracaksınız. Güven, her gün yaptığınız küçük şeyler tarafından yaratılır.

Sürekli kendinize güven inşa edin.
Örneğin Mel, şirketinin CEO'suna yaklaşmak ve bir sohbet başlatmak için 5 saniye kuralını kullanan bir takipçisinin hikayesini hatırlıyor. Bu küçük cesaret eylemi sayesinde fikirlerini insanlarla paylaşabildi. CEO ve hayatının gidişatını değiştirebilecek bir iş görüşmesini garantileyin. Bu ona kendini iyi hissettirdi ve sanki aklına koyduğu her şeyi yapabilirmiş gibi.

Bu küçük günlük cesaret eylemleri, kendinize güvenmeyi öğrenirken özgüveninizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Aslında bu küçük şeyler hiç de küçük değil, birikiyor ve güven oluşturmanın en önemli yönü. Bazılarınız "ben içine kapanık biriyim" ya da "bu iş olmaz" diye düşünüyor olabilirsiniz. Doğal olarak." Eğer o insanlardan biriyseniz, hiçbir şeyin doğal olmadığını ve kişiliğinizin değiştirilebileceğini" hatırlamanız gerekir.

Kendinize hiçbir şeyin doğal olarak gelmediğini hatırlatmak,
eylem yoluyla hayatınızın her yönünü iyileştirme,
değiştirme veya zenginleştirme üzerinde çalışma yeteneği sağlar.
Cambridge Üniversitesi'nden bir profesöre göre, bazı özelliklerimiz daha sabit ve otomatiktir, ancak diğerleri kasıtlı eylemlerle ayarlanabilir.

Harekete geçme cesaretine sahip olmak, kendinize güvenmenizi sağlayacaktır ve 5 saniye kuralını ne kadar çok uygularsanız, güveniniz o kadar hızlı artacaktır. Uygulamanızda size yardımcı olması için büyük şeylere odaklanmayı bırakmayı deneyin. Bunun yerine, en küçük şey sırasında 5-4-3-2-1-GO yapın ve bu küçük eylemlerin hayatınızı değiştirebilecek bir dalgalanma etkisi yaratacağını fark edeceksiniz. Küçük cesaret eylemleri uygulayarak güven, kontrol ve kendinizi çok iyi hissetmenizi sağlayacak bir gurur duygusu kazanacaksınız.

Oz Büyücüsü'nden İyi Cadı Glinda'dan alıntı yapacak olursak, "Gücün her zaman sendeydi canım, bunu kendi başına öğrenmen gerekiyordu." Bundan ne çıkarabilirsin? Mel Robbins'in dediği gibi, hayatınızı değiştirmek için güce ihtiyacınız var. Dağları yerinden oynatacak güce sahip olmanız gerektiğine inanıyor ama bu güç öylece kucağınıza düşmeyecek. Bunun yerine, cesaret ve eylem gerektirir. Sadece bir hayatınız var, bu yüzden onu en iyi şekilde değerlendirin. Geçmişi değiştiremeyebilirsiniz ama daha iyi bir gelecek için çalışmak için asla geç değildir ve bunu sadece beş saniye içinde yapabilirsiniz. Günlük cesaretin gücü budur.

Bir anlık cesaret gününüzü değiştirebilir. Bir gün hayatınızı değiştirebilir ve hayatınız dünyayı değiştirebilir. Mel senin içindeki büyüklüğü görüyor, zamanı geldi ortaya çıkarmak için. 5-4-3-2-1-GO...

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Son Özet

Sadece beş saniyede, hayatınızı değiştirme gücüne sahipsiniz.
Aklınız, sizi hayallerinizi gerçekleştirmekten ve hedeflerinize ulaşmaktan alıkoyan tek şeydir.

Zihniyetinizdeki bir değişiklik, size hayatınızın kontrolünü elinize alma ve tanıdığınız en mutlu, en üretken ve en tatmin edici kişi olma gücü verebilir.

Ancak sadece düşünmek ya da insanlara hayallerinizi anlatmak yetmez, harekete geçmelisiniz.

Harekete geçmek korkutucu olabilir.

Ancak düşüncenizi zihninizi kandırmak için yeniden çerçevelendirdiğinizde,
bu korkuyu heyecana dönüştürebilir ve dünyayı alt edecek cesareti ve özgüveni inşa edebilirsiniz.

Kişiliğinizin ve düşünce yapınızın sabit olmadığını, zamanla değişebileceğinizi unutmayın.

hayallerinizi gerçekleştirmeye başlayın ve hepsini sadece beş saniyede yapabilirsiniz.

VARLIK BİLİNCİ ©

(3) Zengin Baba Yoksul Baba

.....

Toplumun onaylanmama korkusu
Sıçan Yarışından ayrılmamızı ve zenginleşmemizi engelliyor.

Çoğumuz sıçan yarışı ifadesinin ne anlama geldiğini
bilmiyoruz, peki bunu nasıl tanımlarız?

Tanım olarak; "Kendin dışında herkes için sonsuz çalışma rutinidir". Bu, tüm işi

yaptığınız anlamına gelirken, diğerleri- hükümet, fatura tahsildarları ve Patronlarınız- ödülün çoğunu alır.

Genellikle fare yarışı hakkında hepimizin bir parçası olduğu şey olarak konuşuruz.
Aynı zamanda bundan nefret ettiğimiz bir şey olarak da konuşuyoruz.
Peki neden yarışmaya devam ediyoruz?

Çünkü çoğu insanın hayatına toplumun onaylamama korkusu hakimdir.

Örneğin, "Okula git, sıkı çalış, iyi bir iş bul" sürekli bunu düşün.
Ailemizin geçmiş fikirleri üzerine kurulmuş eski bir tavsiye olmasına rağmen, bu düşünceyi hala öğretiyoruz. O zamanlar, muhtemelen üniversiteden bir iş çıkarmış, aynı şirkette onlarca yıl çalışmış ve rahat bir emekli maaşıyla emekli olmuştunuz. Bugün, bu artık mali mücadelelerden veya yoksulluktan uzak bir yaşam için garantili bir tarif değil.

Gerçek şu ki, sıkı bir şekilde çalışabilir, iyi bir okula girebilir ve finansal büyüme görmeden yüksek ücretli bir işten mezun olabilirsiniz, çünkü hala "sıçan yarışında" sıkışıp kalıyorsunuz. Patronlarınız -Sizden değil-tüm sıkı çalışmanızdan zenginleşiyor.

Bununla birlikte, doğduğumuzdan beri bize talim haline getirilmiş beklentileri ihlal etme korkusuyla yukarıdaki düşünceye hala inanıyoruz ve takip ediyoruz. Sonuç?

Yoksulluktan kaçınıyor olabiliriz, ama kesinlikle daha da zenginleşmiyoruz.

Korku ve açgözlülük, finansal açıdan cahil
insanları mantıksız kararlar almaya itebilir.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Para söz konusu olduğunda, herkes- zengin ya da değil - iki temel duygu yaşar: açgözlülük ve korku. Paranız varsa, satın alabileceği tüm yeni şeylere odaklanabilirsiniz (açgözlülük). Eğer sahip değilseniz, asla yeterli (korku) olmayacağından endişeleniyorsunuz.

Mali durumlarını nasıl yönetecekleri konusunda bilgisiz insanlar, bu duyguların karar verme süreçlerini yönlendirmelerine izin vermeye eğilimlidirler. çoğunu alır.

Örneğin, az önce bir promosyon ve büyük bir ücret artışı aldığınızı varsayalım. Ekstra parayı, zaman içinde para kazanacak olan hisse senetleri veya tahviller gibi bir şeye yatırım yapabilir veya kendinizi bir araba veya ev gibi yeni satın alımlarla tatmin edebilirsiniz.

Eğer mali açıdan cahil bir insansanız, duyguların direksiyona geçtiği yer burasıdır. Para kaybetme korkusu o kadar güçlü ki, algılanan riskler nedeniyle hisse senetlerine veya diğer varlıklara yatırım yapmanızı engelliyor, ancak bu tür yatırımlar uzun vadede servet getirecektir.

Aynı zamanda, hırs, artan maaşınızı daha iyi bir yaşam tarzına, örneğin bir şirkette hisse satın almaktan çok daha gerçek ve daha güvenli bir seçenek gibi daha büyük bir ev satın alarak harcamanıza ilham verir.

Bununla birlikte, bu yükseltme aynı zamanda daha büyük bir ipotek ve daha yüksek faturalar anlamına gelir ve bu da zammınızı etkili bir şekilde reddeder.

Korku ve açgözlülük, finansal açıdan bilgisizliğin uzun vadede zenginleşmesini nasıl engeller.

Peki bu güçlü duygulara nasıl karşı koyabilirsiniz?

Yatırım, risk ve borç gibi şeyler hakkında finansal bilgilerinizi geliştirerek. Bu, sizi hırs ve korku karşısında bile rasyonel kararlar vermeniz için daha iyi bir konuma getirecektir.

.....

Hem kişisel hem de toplumsal refah için yaşamsal olmasına rağmen, finansal istihbarat konusunda eğitim almıyoruz.

Çoğu insan zengin olmak için yetenekli ve yetenekli olmak için de yeterli olduğunu düşünüyor. Ama aslında, dünya bu insanlarla doludur ve çoğu fakirdir.

Eksik oldukları şey, muhasebe, yatırım ve benzeri
finansal konular için kapsamlı bir yetenek olan finansal istihbarattır (mali soruşturma)

Ne yazık ki, bu istihbarat olmadan yetiştirildik. Okul sistemlerimiz, insanları çeşitli yararlı konularda eğitmek için kuruldu, ancak finansal istihbarat bunlardan biri değil.

Çocuklar tasarruf veya yatırım gibi konular hakkında eğitilmezler ve sonuç olarak bileşik faiz gibi konular hakkında ipucu dahi veremezler — bu durum, bugün lise öğrencilerinin bile kredi kartlarını en üst düzeye çıkardıkları gerçeği ile açıkça fark ediliyor.

Finansal istihbarat (mali soruşturma) konusundaki bu eğitim eksikliği yalnızca bugünün gençleri için değil, aynı zamanda paralarıyla zayıf kararlar veren
yüksek eğitimli yetişkinler için de bir sorundur.

Örneğin, politikacılar genellikle toplumdaki en parlak, en iyi eğitimli insanlar olarak kabul edilir, ancak ülkelerin ulusal borçların sendelemesinin bir nedeni var:

İktidarda bulunan politikacıların çoğunun finansal zekası çok az veya hiç yok.

Sıradan insanlar da emeklilik planlamasındaki eksikliklerin kanıtladığı gibi, para meselelerini ele alma konusunda şaşırtıcı derecede kötü olabilirler. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'nde işgücünün yüzde 50'si emekli değildir ve geri kalanının yaklaşık yüzde 75 ila 80'inin emekli maaşı bulunmamaktadır.

Açıkçası, toplum bizi finansal bilgi açısından yetersiz bırakmıştır ve bu yüzden kendisini eğitmek bireye bağlıdır.

Kendimizi büyük ekonomik değişim zamanlarında servet ararken bulduğumuzda, bağımsız olarak iyi bir finansal eğitim almak daha da gerekli hale gelir.

Finansal kendi kendine eğitim ve mali durumunuzun gerçekçi bir değerlendirmesi, zenginleşmenin yapı taşlarıdır.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Kişisel servet yolculuğuna hayatınızın herhangi bir noktasında başlayabilirsiniz, ancak ne kadar erken başlarsanız o kadar sizin için iyi olur. - 20 yaşından başlarsanız, 30 yaşından başlamaktan çok daha zengin olursunuz.

Yaştan bağımsız olarak, başlamak için en iyi yol, mali durumunuzu değerlendirmek, kendinize hedefler koymak ve daha sonra onlara ulaşmak için gerekli eğitimi elde etmektir.

İlk olarak, mevcut finansal durumunuza dürüst bir şekilde bakın. Mevcut işinizle, şimdi ve gelecekte gerçekçi bir şekilde ne tür bir gelir bekleyebilirsiniz ve sürdürülebilir bir şekilde ne tür harcamalar yapabilirsiniz? Örneğin, ağzınızın suyunu akıtan yeni bir Mercedes'in henüz sizin için uygun olmadığını görebilirsiniz.

Bundan sonra, gerçekçi finansal hedefler belirleyebilirsiniz. Örneğin, Mercedes'in beş yıl içinde elinizin altında olmasını istediğinizi söyleyebilirsiniz.

Bir sonraki adım finansal istihbaratınızı (mali soruşturma) oluşturmaya başlamaktır. Bunu kullanabileceğiniz en büyük varlığa yapılan bir yatırım olarak düşünün: zihniniz.

Bunu herhangi bir şekilde yapabilirsiniz, ancak iyi bir yaklaşım biçimi olarak bakış açınızı değiştirmek olacaktır: kazandığınızla değil, öğrendiklerinizle çalışın.

Örneğin, reddedilmekten korkuyorsanız, bir ağ pazarlama şirketinde çalışmak için kısa bir dönem deneyin. İnanılmaz bir maaş alamasanız da gelecekte çok yararlı olacak çok fazla satış becerisi ve özgüven kazanacaksınız.

Boş zamanlarınızda finans eğitiminizi de geliştirebilirsiniz. Finans derslerine ve seminerlere kaydolun, konuyla ilgili kitapları okuyun ve uzmanlarla iletişim kurmayaçalışın.

Finansal vakfınızı bu yapı taşlarına dayandırırsanız,
bir gün zengin olma şansınız yüksektir.

Zengin olmak için risk almayı öğrenmelisin.

Delilik aynı şeyi tekrar tekrar yapmak ve farklı sonuçlar beklemek olarak tanımlanır. Bu mantıkla, mevcut finansal durumunuzu değiştirmek istiyorsanız, mali durumunuzu farklı şekilde ele almaya başlamanız gerekir.

Yapmanız gereken en büyük değişiklik risk almayı öğrenmek. Finansal olarak başarılı olan tüm insanlar bulundukları yere ulaşmak için risk almışlardır ve başarılıdırlar. Çünkü bu risklerden korkmak yerine onları yönetirler.

.....

Risk almak, ki bankadaki hesabınıza para yatırırken yaptığınız şeydir, paranızla her zaman dengede ve güvende olmak manasına gelmez.

Güvenli oynamak yerine, paranızı hisse senetlerine veya tahvillere yatırmayı deneyin. Bunların tipik banka hesaplarından daha riskli olduğu düşünülse de, çok kısa sürede çok (çok daha fazla) - bazen (hisse senetleri gibi) zenginlik yaratma şansı vardır.

Ya da kendinizi borsaya teslim etmek istemiyorsanız, uzun vadede servetinizi büyütmeye yardımcı olacak çeşitli gayrimenkul yatırımları vardır, örneğin gayrimenkul veya vergi kredisi sertifikaları. Vergi haciz belgelerinde faiz oranları yüzde 8 ile 30 arasında değişmektedir.

Ya da kendinizi borsaya teslim etmek istemiyorsanız, uzun vadede servetinizi büyütmeye yardımcı olacak çeşitli gayrimenkul yatırımları vardır, örneğin gayrimenkul veya vergi kredisi sertifikaları. Vergi haciz belgelerinde faiz oranları yüzde 8 ile 30 arasında değişmektedir.

Böylece, daha büyük bir gelir elde etmeye başlamak için bu büyük şansı almanın ve sundukları daha büyük riskleri ele almanın gerekli olduğunu görüyorsunuz.

Servete giden yol uzun, bu yüzden kendinizi motive etmelisiniz.

Servete yolculuk uzun ve yorucudur. Aniden düşmeye yatırım yaptığınız bir hisse senedinin fiyatını görmek gibi bir engelle karşılaştığınızda cesaretinizi kaybetmek kolaydır. Finansal hedeflerinize ulaşmak için, aksilikler karşısında bile motive olmanın yollarını bulmanız gerekir.

Motivasyonu artırmanın bir yolu, kişisel referansınız için bir “istiyorum” ve “istemiyorum” listesi oluşturmaktır.

Örneğin: "Annemle babam gibi olmak istemiyorum" ve "Üç yıl içinde borçlarımdan kurtulmak istiyorum."

Zenginlik yolculuğunuza neden devam etmeniz gerektiğini hatırlatmanız gerektiğinde bu listeleri çıkarın.

Motive olmanın bir başka iyi yolu, faturalarınızı ödemeden önce kendinize para harcamaktır.

VARLIK BİLİNCİ ©

Biraz mantıksız olmasına rağmen, bu şekilde her iki hedefinizi de karşılamak için her ay ne kadar ekstra paraya ihtiyacınız olduğunu göreceksiniz: gözünüzde büyüttüğünüz vintage gitarı satın almak ve fatura tahsilatçılarınızın taleplerini karşılamak gibi arzuları yerine getirebilirsiniz.

Bu, birçok kredi kartı borcunu tahsil etmeniz gerektiği anlamına gelmez, ancak önce kendinize "ödeme" yapmaya devam edin; daha sonra faturalarınızı ödemenin ekstra baskısı, her ikisini de tatmin edecek kadar para kazanmak için yaratıcı yollar bulmanız için size ilham verecektir.

Bu yöntem aynı zamanda finansal olarak başarılı olan herkesin temel özelliği olan finansal öz disiplininizi de keskinleştirecek ve geliştirecektir.

Dışarıdan ilham almak için Warren Buffett veya Donald Trump gibi varlıklı insanların yaşam öykülerini araştırın. Zafer elde etme mücadelelerini nasıl aştıkları hakkında okumak, sizi hırslı tutmanıza yardımcı olacaktır.

Bu ipuçlarını uygulamaya koyun ve servete giden yolda motive olmanın o kadar da zor olmadığını anlayacaksınız.

Tembellik ve kibir finansal açıdan bilgili insanları bile yoksulluğa sürükleyebilir.

Finansal zekanızı güçlendirdikten sonra bile, kişilik tuzakları sizi ve paranızı hala tehdit edebilir.

Tembellik ve kibir bu tür iki tuzaktır, çünkü onlar size karşı belirgin olmayan yollarla çalışabilirler.

Tembellikleri genellikle etrafta eğilmek ve hiçbir şey yapmamak olarak düşünüyoruz, ama aslında tembellik mutlaka hareketsizlik anlamına gelmiyor; ayrıca yapılması gereken şeylerden de kaçınılabilir.

Örneğin, haftada 60 saatten fazla çalışan bir iş adamı düşünün. Dışardan bir göze göre hiç tembel değil. Ancak, bu tür gece geç saatlerde çalışarak ailesini yabancılaştırdı. Zaten evde sorun belirtileri gördü, ancak onlara hitap etmek yerine kendini işe gömdü. Kısacası tembelleşiyor: yapması gerekenden kaçınıyor ve muhtemelen pahalı bir boşanma şeklinde sonuçlara maruz kalacak.

Benzer şekilde, kibir yıkıcı bir zayıflık olabilir. Her zamanki tanımın aksine, finansal yıkım söz konusu olduğunda "cehalet artı ego" olarak tanımlanabilir; zayıf finansal bilgi ve bunu kabul etmekten gurur duyan bir ego kombinasyonu.

Biraz mantıksız olmasına rağmen, bu şekilde her iki hedefinizi de karşılamak için her ay ne kadar ekstra paraya ihtiyacınız olduğunu göreceksiniz: gözünüzde büyüttüğünüz vintage gitarı satın almak ve fatura tahsilatçılarınızın taleplerini karşılamak gibi arzuları yerine getirebilirsiniz.

Bu, birçok kredi kartı borcunu tahsil etmeniz gerektiği anlamına gelmez, ancak önce kendinize "ödeme" yapmaya devam edin; daha sonra faturalarınızı ödemenin ekstra baskısı, her ikisini de tatmin edecek kadar para kazanmak için yaratıcı yollar bulmanız için size ilham verecektir.

Bu yöntem aynı zamanda finansal olarak başarılı olan herkesin temel özelliği olan finansal öz disiplininizi de keskinleştirecek ve geliştirecektir.

Dışarıdan ilham almak için Warren Buffett veya Donald Trump gibi varlıklı insanların yaşam öykülerini araştırın. Zafer elde etme mücadelelerini nasıl aştıkları hakkında okumak, sizi hırslı tutmanıza yardımcı olacaktır.

Bu ipuçlarını uygulamaya koyun ve servete giden yolda motive olmanın o kadar da zor olmadığını anlayacaksınız.

Tembellik ve kibir finansal açıdan bilgili insanları bile yoksulluğa sürükleyebilir.

Kibir, yatırım yaparken özellikle tehlikeli bir kusurdur. Örneğin, bazı hisse senedi brokerleri size daha fazla hisse satmak ve kendi komisyonlarını en üst düzeye çıkarmak için kibirli tarafınızı beslemeye çalışacaktır. Dürüst olmayan kullanılmış araba satıcıları gibidirler; olumsuzlukları hakkında sizi cahil tutarken, bir yatırımın pozitifliği ile egonuzu artırırlar.

Finansal bir dahi olsanız bile, bu kişilik tuzaklarını kontrol altında tutun. Bu şekilde, finansal yıkımdan kaçınma olasılığınız daha yüksektir.

Sadece cebinize para koyan varlıklara yatırım yapın ve paranızı borçlandırmaktan kaçının.

Güçlü yatırım kararları verdiğinizden emin olmak için varlık ve borç arasındaki farkı bilmek gereklidir. Oldukça basit bir şekilde, varlık size para kazandıran bir şeyken, borç ise sizde bir yükümlülüğe mal olur.
Açıkçası, çoğunlukla varlıklara yatırım yaparsanız zenginleşmeniz daha olasıdır.

.....

Varlıklar arasında işletmeler, hisse senetleri, tahviller, yatırım fonları, gelir getirici gayrimenkul, borç senetleri, fikri mülkiyetlerden elde edilen gayri maddi haklar ve gelir üreten, zaman içinde değer kazanan ve kolayca satılabilen diğer her şey yer alır.

Varlıklara yatırım yaptığınızda, dolarlarınız sizin için gelir yaratmak için uğraşan çalışanlar haline gelir. Ne kadar çok "çalışan" taahhüt ederseniz o kadar iyidir. Amaç, gelirinizi olabildiğince giderlerin üzerine çıkarmak ve sonra fazla geliri varlıklarınıza yeniden yatırmak, sizin için çalışmak için daha fazla dolar kullanmaktır.

Ne yazık ki, birçok yatırımcı sürekli olarak varlıklar için belirli yükümlülükleri karıştırmaktadır.

Örneğin, bir ev genellikle bir varlık olarak kabul edilir, ancak aslında sahip olabileceğiniz en büyük yükümlülüklerden biridir. Bir ev satın almak, genellikle 30 yıllık ipotek ve emlak vergileri ödemek için tüm hayatınızı sürdürmek anlamına gelir.

Bu size karşı iki şekilde çalışır: İlk olarak, önümüzdeki 360 ay boyunca her ay gelirinizden (büyük bir yükümlülük belirtisi işareti) büyük bir masraf almanız garanti edilir. İkincisi, bu 360 ödeme, kiracılara kiraladığınız hisse senetleri veya gayrimenkul gibi potansiyel olarak daha kazançlı varlıklara yatırılmış olabilir.

Varlık ve borç arasındaki farkı bildiğinizden emin olmak, paranıza neyin yatırılacağını ve nelerden kaçınacağınızı sağlıklı bir şekilde değerlendirebileceğiniz anlamına gelir.

Mesleğiniz faturaları öder, ancak işiniz sizi zenginleştirecektir.

Çoğu insan mesleklerini ve işlerini bir ve aynı şey olarak görür. Bununla birlikte, kişisel finans söz konusu olduğunda, bir fark var.

Mesleğiniz, faturaları ödemek, yiyecek satın almak ve diğer yaşam maliyetlerini karşılamak için haftada 40 saat yaptığınız şeydir. Genellikle, size "restoran sahibi" veya "satıcı" gibi belirli bir unvan verir.

Öte yandan işiniz, varlıklarınızı büyütmek için zaman ve para yatırdığınız şeydir. Bir meslek sadece masraflarınızı karşıladığından, bunun tek başına sizi zenginleştirmesi olası değildir. Servet elde etmek için, mesleğinizde çalışırken bir iş kurmalısınız.

Örneğin, mutfak sanatları okuluna giden ve ticaretin tüm püf noktalarını bilen bir şefi ele alalım. Mesleği - yemek pişirme - kira ödemek ve ailesini beslemek için yeterli para sağlamasına rağmen, hala zenginleşmiyor.

Alternatif olarak, her ayın kalan gelirini hisse senedi alım satımına yatırım yapan bir araba satıcısını düşünün.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Her iki durumda da meslekler aylık olarak hayatta kalabilmek için yeterli gelir sağlamıştır. Bununla birlikte, ekstra gelirlerini işlerine sokarak, bu insanlar varlıklarını da büyütüyor ve servete doğru adımlar atıyorlar.

Mesleğiniz genellikle işinizi başlangıçta finanse eder; bu nedenle, işiniz sürdürülebilir büyüme göstermeye başlayana kadar günlük işinizi sürdürmek akıllıca olacaktır.

Bu olmaya başladığında, varlıklarınız - mesleğiniz değil - ana gelir kaynağınız haline gelir. Ve bu, gerçek finansal bağımsızlığın işaretidir.

Vergilerinizi en aza indirmenize yardımcı olacak vergi kodunu öğrenin.

Herkes vergilerin kişisel servetten düştüğünü bilir, ancak çoğu insan ödediği vergileri nasıl en aza indirebileceklerini öğrenmekle uğraşmaz. Bunun yasal olarak elde edilmesinin birçok yolu vardır.

Vergilendirmeyi azaltmanın bir yolu, bir kurumun kapsamı üzerinden paranızı yatırmaktır. Kendi şirketiniz aracılığıyla yatırım yaparsanız, kazandığınız para kendi adınıza yatırım yaptığınızdan çok daha yumuşak bir şekilde vergilendirilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde şirketler başka faydalar da sağlar. Örneğin, borçlar ve yükümlülükler, ters giden yatırımlarda sınırlı zarara karşı sigortalanan, şirket sahibinin adına değil şirketin adına konur.

Bir çalışan olduğunuzda, kazanırsınız, vergilendirilirsiniz ve sonra geriye kalanlarda yaşamaya çalışırsınız. Bir şirket tarafından korunduğunuzda, kazanabileceğiniz, yatırım yapabileceğiniz veya harcayabildiğiniz kadar harcama yaparsınız ve sonra kalanlara vergilendirilirsiniz.

O halde, şirketlerin insanların çok hızlı bir şekilde zenginleşmelerine yardımcı olması şaşırtıcı değildir.

Vergilerinizi de en aza indirmenin başka yolları da vardır; bu sadece vergi sisteminin birçok boşluk ve yararları konusunda kendinizi eğitmektir.

Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri vergi sisteminin İç Gelir Kanunu'nun 1031 Bölümünden dolayı, mevcut gayrimenkul varlıklarınızı daha pahalı olanları satın almak için satıyorsanız, hükümet mülkü tasfiye edene kadar yeni gayrimenkulünüzün vergilendirilmesini geciktirir.

Bu, sermaye kazancınızın arttığı anlamına gelirken, hükümet sizden daha sonraya kadar herhangi bir şey almaktan kaçınır.

VARLIK BİLİNCİ ©

Ülkenizdeki “sistemin” nasıl çalıştığının farkına vararak, hükümetin sizden ne kadar para aldığını yasal olarak azaltabilirsiniz.

Özetle

Okulda finansal istihbarat eğitimi almadığımız için, bu özelliği kendimiz geliştirmek zorunda olan bireyler olarak kalırız. Hem güçlü bir finansal IQ'ya hem de onu destekleyecek sağlam, hırslı bir zihniyete sahip olduğumuzda zengin veya finansal olarak bağımsız olacağız. Sonunda, zihninize yatırım yaptığınız şey size başarı getiren şeydir, çünkü zihniniz herhangi bir finansal durumda en önemli varlığınızdır.

VARLIK BİLİNCİ ©

(4) Düşün Ve Zengin Ol

Hayattaki hedeflerimizi ancak arzulanan bir hedef ile yönlendirirsek gerçekleştirebiliriz.

Pek çoğumuz servet ve finansal bağımsızlık istiyoruz. Ancak tek başına istemek hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olmayacak. Zengin olmak ve hayallerimizi gerçekleştirmek istiyorsak, içimizdeki arzulanan hedefi tanımamız gerekir.

Örneğin, Thomas Edison elektrikle çalışan bir ampulü hayal etti, on binlerce kez yaşadığı yenilgiye rağmen fiziksel gerçekliğe dönüştürene dek bu hayalin peşinden ayrılmadı.
Yazar Fannie Hurst da benzer bir deneyime sahipti: kısa öykülerinden bir tanesi herhangi bir gazetede yayımlanmadan önce 36'dan fazla ret cevabı almıştı. Ancak pes etmeyip Arzuladığı hedefinin reddedildiğini hissettiği an ki hayal kırıklığından daha güçlü olduğunu kanıtladı.
O andan itibaren başarılı bir romancı ve oyun yazarı olarak kariyeri başladı ve sonunda başarı ile karşılaştı.

Bu nedenle, hedeflerinizi ve hayallerinizi belirleme konusundaki kendi kişisel tavrımızı incelemek, başarılı olmak isteyenler için çok önemlidir. Hedeflerimiz ve hayallerimiz hakkında ne hissediyoruz? Onlar sadece gökyüzünde ulaşılamaz kaleler mi? Yoksa bizim arzuladığımız hedef, onları bir gün gerçekleştirebilecek kadar güçlü mü?.

Hedef belirleme ve ayrıntılı planlama her başarının temelini oluşturur.

Her başarı öyküsü, neyi başarmak istediklerini bilen insanlarla başlar.

Bu yüzden herhangi bir eski rüyayı kovalamaya başlamadan önce, kendi kişisel hedefinizi olabildiğince kesin bir şekilde belirleyerek başlamalısınız. Örneğin, zengin olmak istiyorsanız, ne kadar para kazanmak istediğinize kesin olarak karar vermelisiniz.

Ek olarak, hedefinize ne zaman ulaşmak istediğinizi ve bunu gerçekleştirmek için ne yatırım yapmanız gerektiğini net bir şekilde anlamanız gerekir.

Çünkü, eğer hedefin sadece ve sadece tüm kalbini vererek peşinden koşabileceğin belirsiz bir gelecekte yüzüyorsa(bulunuyorsa) bir hedef belirlemenin anlamı yoktur.

Hedefinizin gerçekleşmesine kadar atmanız gereken her adımı özetleyen bir plan hazırlamak da önemlidir. Ve bir planınız olduğunda, harekete geçmeye başlayın! Bir dakika bile harcamayın.

Arzuladığınız hedefinizin kendi düşüncelerinizde ve eylemlerinizde yeterince derinden bağlı olduğundan emin olmak istiyorsanız. İlk olarak, hedefinizi ve bu hedefi başarmak için planınızı ayrıntılı bir şekilde yazın. Sonra, her gün iki kez yüksek sesle okuyun: kalktıktan sonra sabahları bir kez ve yatmadan önce her gece.

Bu önerileri takip edin, zengin olmanızı veya başka bir hayalin gerçekleşmesini kolaylaştırır.

VARLIK BİLİNCİ ©

Başarılı insanların kendilerine karşı sarsılmaz bir inancı vardır.

Kendinizde sarsılmaz bir inanca sahip olmak, hedeflerinize ulaşabileceğinizden -ve ulaşacağınızdan- emin olmanın bir yoludur.

Başarıya ancak kendinize güveniyor ve sarsılmaz bir inanca sahipseniz ulaşabilirsiniz. Bu inanç olmadan hiçbir şey icat edilmemiştir. Hiçbir servet kazanılmamış, hiçbir uzak kıta keşfedilmemiştir.

İnancın gücünün paradigmatik bir örneği Mahatma Gandhi idi. Para veya ordu gibi tipik güç enstrümanlarına erişemese bile, İngiliz sömürge gücüne meydan okumayı ve ülkesini özgürlüğe götürmeyi başardı. Sahip olduğu tek destek, vatandaşlarına karşın ortak bir hedef için hep birlikte ayaklanarak büyük bir etki yaratabileceklerine dair inançlarıydı.

Kendimize olan inancımız, kendi imajımız ve yaşam biçimimiz üzerinde muazzam bir etkiye sahiptir. Kelimenin tam anlamıyla dağları hareket ettirmemize yardımcı olabilir.

Kendimizi telkin ederek bilinçaltımız davranışlarımızı etkileyebiliriz.

Kendinize karşı sarsılmaz bir inanca sahip olmak doğuştan gelen veyahut gökten düşen bir şey değildir; herkes kendini telkin ederek yavaş yavaş geliştirebilir.

Kendi kendine telkin, çok özel ve maksatlı düşünceler veya fikirler düşünerek kendinizi etkilemenin bir yolunu tanımlar.

Belirli komutları veya olumlu hedefleri kendi bilinçaltınıza iletmek ve bunu yaparken kendinize olan inancınızı arttırmak için kullanabilirsiniz.

Genel olarak, kendi kendine telkin (Otomatik Öneri) kendinizi şu şekilde ikna etmekten oluşur: hedeflerinize ulaşabilirsiniz; düşünceleriniz gerçeğe dönüştürülebilir ve kendinize güvenerek yolunuza devam etmelisiniz.

Otomatik öneriyi ne kadar çok kullanırsanız, başarıya ulaşmanıza o kadar hızlı yardımcı olacağı gibi, bilinç altınızdaki arzularınızı ve hedeflerinizi de o derecede etkilerseniz. Böylece tüm düşünceleriniz ve eylemleriniz onları gerçekleştirmeye yönlenecektir.

Bilgi güçtür ancak okulda öğrendikleriniz olmak zorunda değildir.

Bilgi, yaşamdaki amaçlarınıza ulaşmanızı çok daha kolay hale getirebilir. Tek yapmanız gereken birkaç temel noktayı dikkate almak.

Her şeyden önce, bilgi ve eğitimin "geleneksel" anlamını almanız ve onu kullanmayı bırakmanız gerekir.

VARLIK BİLİNCİ ©

Çünkü bilgili veya iyi eğitimli olmak, lise diploması veya üniversite diplomasına sahip olmakla sınırlı değildir. “Eğitimsiz” insanlar da Henry Ford'un bizatihi gösterdiği gibi bir sürü şey biliyorlar. Liseye gitmemiş olmasına rağmen, bir sanayi imparatorluğu kurmasını ve milyonlar yapmasını engellemedi.

Başarılı olmak istiyorsanız, kafanızı çok fazla gerçekle doldurmanıza gerek yoktur. Doğru deneyimleri ve bilgileri edinmek, kendi güçlü yönlerinizi kullanmak ve kendi potansiyelinizden tam olarak yararlanmak çok daha önemlidir.

En önemli temel nokta, yaşamınız boyunca öğrenmeye devam etme isteğidir. Şikayet etmek en büyük düşmanınızdır. Bunun yerine, kendi bilginizi, her zaman aktif ve dikkatle genişletmeye hazır olmalısınız. Bunu başarmanın birçok farklı yolu vardır; üniversiteye gidip, akşam kurslarına katılarak veya pratik deneyimler edinmeye çalışmak gibi.

Aynı derecede faydalı olan bir başka şey ise, ihtiyacınız olan bilgiyi nerede bulabileceğinizi bilme yeteneğidir, çünkü her şeyi kendinizin bilmesine gerek yoktur. Bunun yerine, bir şeyi bilmenizin gerekip gerekmediğini kime sorabileceğinizi bilmeniz yeterlidir. Uzmanlık bilgilerini paylaşan bir uzmanlar ağıyla çevrelenmek, her şeyi kendiniz öğrenmek yerine genellikle daha pratik ve üretkendir.

Hayal Gücü
Zihnin Atölyesi

Her başarı öyküsü bir fikirle başlar. Ve her bir fikrin arkasında hayal gücü vardır. Esasen, hayallerimizi fikirlere ve fikirlerimizi gerçeğe dönüştüren zihinlerimizin yaratıcı atölyesidir.

Bu hayalperest yetenek iki farklı biçime sahiptir; yaratıcı hayal gücü ve sentetik hayal gücü.

Yaratıcı hayal gücümüzü kullanarak, tamamen yeni şeyler ortaya çıkarabiliriz. Usta besteciler, görsel sanatçılar ve yazarlar bu işlevi daha önce yapılan hiçbir şeye benzemeyen eserler yaratmak için kullanırlar.

Sentetik hayal gücü, aksine eski fikirleri yeni kombinasyonlarla yeniden düzenlerler. Örneğin, Sony'deki geliştiriciler, gazetecilerin kullandığı çalma cihazını veya diktafonu daha da geliştirmeye karar verdiklerinde, bu cihazı herkesin kullanabileceği taşınabilir bir müzik çalara dönüştürdüler ve böylece Walkman doğdu.

Yaratıcı ve sentetik hayal güçleri birbiriyle üretken bir anlamda yarışabilir. Örneğin yaklaşık 140 yıl önce bir baş ağrısı ilacından Coca-Cola global markasını oluşturan Asa Candler’ın hikayesi. Coca-Cola’nın tarifini bulan Candler’ın kendisi olmasa bile -tarifi bir eczacıdan 3 bin dolara satın almıştı- O, ustaca planlar yaptı ve pazarlama stratejileri geliştirip ürünü devasa bir başarıya dönüştürdü.

VARLIK BİLİNCİ ©

Hayal gücünüzü devam ettirmek istiyorsanız, meydan okumalı ve teşvik etmelisiniz. Ve bunu uyararak, aktif tutarak ve bir kas gibi eğiterek başarabilirsiniz: ne kadar sık kullanırsanız, o kadar verimli ve güçlü hale gelir.

Kendi güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmek, mesleki başarı şansınızı artırır.

Profesyonel başarı için kendi güçlü ve zayıf yönlerinizin farkında olmak önemli bir yapı taşıdır. - başka bir deyişle, öz farkındalıktır.

Belirsiz hedeflere sahip olmak; hevessizlik, erteleme ve çözümsüzlük gibi şeyler başarısızlığın yaygın nedenleri olduğundan, kişisel farkındalık bu zayıflıklara karşı yapıcı bir şekilde harekete geçmeye veya en azından güçlü yönlerinizle dengelenmeye yardımcı olabilir.

Güçlü ve zayıf yönlerinizi tam olarak anlayabilmek için kapsamlı ve dürüst bir şekilde kendi kendinize analiz yapmanız tavsiye edilir. Endişelenmeyin bu durum psikoloğa gitmenizi gerektirmez.

Aşağıdakileri içermesi gereken soruların bir kontrol listesinden geçmeniz yeterlidir: Bu yıl için hedefime ulaştım mı? Her zaman güler yüzlü, nazik ve işbirlikçi miydim? Tüm kararları hızlı ve sıkı bir şekilde verdim mi?

O zaman öznel, öz-analizinizi başka birinin nesnel değerlendirmesi ile karşılaştırmalısınız. Bu, güçlü ve zayıf yönlerinizi açıkça ve dürüstçe tartışmanızı gerçekten iyi bilen biriyle oturduğunuzda en iyi sonucu verir.

Olumlu duygular başarılı bir yaşamın anahtarıdır ve güçlendirilmesi gerekir.

Bilinçaltımız duyusal uyaranları, duyguları ve düşünceleri alır ve saklar. Olumlu ya da olumsuz olmasına bakılmaksızın, şimdiye kadar yaşadığımız her şeyi kaydeder.

Ancak tek başına bu bilgiyi kaydetmek bir şey değildir. Bilinçaltımız da sürekli olarak yaptığımız eylemlerimiz üzerinde etkisini göstermektedir. Bizi olumlu yönde şekillendirebilir, bize güç ve kurumsallık kazandırır, ama aynı zamanda bizi olumsuz da şekillendirebilir, bizi umutsuzluğa ve karamsarlığa yönlendirebilir.

Ve böylece, bilinçaltımızın arzularımızı ve hedeflerimizi gerçekleştirmemize yardımcı olmasını istiyorsak, olumlu duyguların yaşamlarımızda öncü bir rol oynamasını sağlamalıyız.

VARLIK BİLİNCİ ©

Bu nedenle, bilinçaltı olumlu şeylerimizi "beslemeliyiz" çünkü yaparsak yararlı ve yapıcı bir rehber görevi görecektir. Fakat kendimize öfke, nefret, intikam veya kötümserlik gibi çok fazla olumsuz his hissetmemize izin verirsek, tam tersi gerçekleşir.

Bu yüzden, günlük hayatta, elden geldiğince felaket tellallarıyla ve cesaret kırıcı sözlerle öz güveninizi sarsacak kimselerle aranıza mesafe koyduğunuzda büyük bir adım attınız demektir.

Bunun yerine, coşku ve aşk gibi tüm olumlu dürtüleri artırmayı bir nokta haline getirmelisiniz. Uzun vadede olumlu bir zihniyet geliştirmenin tek yolu budur.

Başarılı insanlar kararlılıkları ve sebatları ile dikkat çekiyor.

Mesleki başarıya ulaşamayan 25.000'den fazla yaşam öyküsünün analizi, başarısızlığın temel nedeninin kararlılık eksikliğinin olduğunu göstermektedir.

Multi-milyonerlerin başarı öykülerinin analizi ortaya çıktı, buna karşın hepsinin ortak iki özelliği vardı: iki saniyede kararlar almaya alışkınlardı ve bir kez karar verdikten sonra kararlarının arkasında durdular.

Henry Ford'un en göze çarpan niteliklerinden biri, çabuk ve kesin karar verme ve bu kararı çok yavaş değiştirme alışkanlığıdır. Bu özellik Ford'un inatçı olarak ün salmasına neden olmuştur. Ford'un, bütün üreticileri ve danışmanları ünlü Model T'yi (dünyanın en çirkin arabası) değiştirmesi için ısrar ederken üretmeye devam etmesine neden olan şey işte bu özelliğiydi. Belki Ford değişikliği yapmada çok gecikti, ama hikâyenin diğer yanı Ford'un kararındaki katılığının model değişimine gerek kalmadan büyük bir serveti getirmesiydi.

Görüşler dünyadaki en ucuz mallardır. Herkesin kabul edecek kişiler için bir yığın görüşü vardır.

Karar verirken başkalarının görüşlerinden etkileniyorsanız hiçbir işte başarılı olamazsınız hele arzunuzu paraya çevirme işinde ise hiç.

Eğer başkalarının görüşlerinden etkileniyorsanız kendinize ait hiçbir arzunuz olmayacaktır. Burada anlatılan prensipleri uygulamaya başladığınızda kendi kararlarınızı kendiniz verip kendi danışmanınız olun. "Beyin Gücü" grubunuz dışında kimseye güvenmeyin. Ve bu grubu seçerken yalnızca sizin amacınızla uyum ve anlayış içinde çalışacak olanları seçtiğinizden emin olun.

Akrabalar ve yakın arkadaşlar, amaçları o olmasa da genellikle insanı görüşleriyle ve bazen de komik olduğunu düşündükleri dalga geçmeleriyle engellerler. Binlerce kadın ve erkek hayatları boyunca aşağılık kompleksine sahip olurlar, çünkü iyi niyetli cahil bir insan görüşleriyle ya da saçmalıklarıyla onun güvenini yıkmıştır.

Yalnızca İnatçılar Başarılı Olur.

Herhangi bir proje boyunca doğası ne olursa olsun hepimiz engeller ve zorluklarla karşılaşmak zorundayız. Bu gibi durumlarda, çoğumuz planlarımızdan vazgeçmek ve projenin ölmesine izin vermek için çok hızlıyız. Ancak, tüm engellere rağmen orijinal planlarına sadık kalan ve hayallerine gerçeğe dönüşmesi için yer veren birkaç kişi var.

Kalıcılık ve dayanıklılık çok önemlidir. Bu, her şeyden önce, hedeflerimizin gerçekleştirilmesi için sürekli olarak çalıştığımız ve hedeflerimizi gözden kaçırmayacağımız anlamına gelir. Bununla birlikte, her ne pahasına olursa olsun inattan ve işgalden kaçınılmalıdır. Diyelim ki bir fiyat düzeltmesi için ciddi bir ihtiyaç varsa, bunu uygulamaya da istekli olmalısınız.

Kalıcılık ve dayanıklılığın alışkanlıklarınızda kök salmasını istiyorsanız, işte dört basit ama önemli kural:

• Somut bir hedefiniz olmalı ve bunu başarmak için arzulanan bir hedef geliştirmelisiniz.

• Hedeflerinizin uygulanmasını desteklemek için kapsamlı ve kesin bir plana ihtiyacınız vardır.

• Olumsuz ve cesaret kırıcı görüşlerden etkilenmenize izin vermeyebilirsiniz.
Size destek ve yardım sağlayan bir kişi veya grupla samimi ve güvenilir bir ilişkiye ihtiyacınız vardır
Bu kuralları kişisel dayanıklılığınızı ve kalıcılığınızı geliştirmenize yardımcı olacak özel bir egzersiz programı olarak düşünün..

Harika şeyler başarmak için zeki olmak ve kendinizi zeki insanlarla kuşatmak gerekir.

Hedef ne kadar büyük olursa planlama da o kadar karmaşık olur; planlama ne kadar karmaşık olursa, hedefin uygulanması o kadar zor olur; yürütme ne kadar zor olursa, projenin arkasındaki beyinler, başkalarının yaratıcı entelektüel ve ahlaki desteğine o kadar bağımlı olacaktır.

Bu karşılıklı destek, en iyi Beyin Gücü Grubu şeklinde çalışır seçkin bir grup akıllı insan.
Beyin Gücü Grubu, ortaklar arasında daha rahat bir iş birliği olan bir ağın aksine, ortak bir hedef belirlemeye, yeterlilikleri geliştirmeye ve bir kontrol ve denge sistemine sahip olmaya odaklanan benzer düşünen insanların birliğidir.

Beyin gücünün en önemli ilkesi sinerjistik etkisidir; birbirleriyle iyi çalışan iki veya daha fazla kişi becerilerini, yeteneklerini, uzman bilgilerini, deneyimlerini, ilişkilerini ve diğer tüm kaynaklarını birleştirir ve bunları aynı ortak hedefe ulaşmak için kullanırsa, sonuçlar sadece parçalarının toplamından daha fazlası olacaktır.

VARLIK BİLİNCİ ©

Son özet

Zenginlik - her ne şekilde olursa olsun - nadiren şans veya tesadüfün sonucudur. Bundan uzak, neredeyse her zaman herkesin öğrenebileceği ve edinebileceği farklı özelliklerin ve becerilerin sonucudur.

Yanıp sönen bu kitap aşağıdaki soruları cevaplıyor:

Yaşamdaki doğru hedefleri nasıl bulabiliriz ve bunları eyleme nasıl çevirebiliriz?

• Hayattaki amaçlarımızı ancak Arzulanan bir hedef ile yönlendirirsek gerçekleştirebiliriz.

• Hedef belirleme ve ayrıntılı planlama her başarının temelini oluşturur.

• Başarılı insanlar kendilerinde sarsılmaz bir inanca sahiptir.

• Otomatik öneriyi kullanarak bilinçaltımız davranışlarımızı etkileyebilir.

Başarıya ulaşmak için hangi beceri ve bilgi gereklidir?

• Bilgi güçtür- ancak okulda öğrendiklerinizin olması gerekmez.

• Hayal gücümüzün atölyesi, hayallerimizi gerçeğe dönüştürebileceğimiz yer.

• Kendi güçlü ve zayıf yönlerinizi bilmek, mesleki başarı şansınızı artırır.

• Olumlu duygular başarılı bir yaşamın anahtarıdır- ve güçlendirilmesi gerekir.

Başarılı insanlar hedeflerini gerçekleştirirken ne tür bir yaklaşım benimser?

• Başarılı insanlar kararlılıkları ve kararlılıkları ile dikkat çekerler.

• Sadece inatçılar başarılı olur.

• Harika şeyler başarmak için zeki olmak ve kendinizi akıllı insanlarla kuşatmak gerekir.

(5) Prensipler

.....

Bunun içinde benim için ne var? Başarılı bir iş kurma ilkelerini öğrenin.

Ray Dalio dünyanın en zengin insanları arasında, bu yüzden doğru bir şeyler yapıyor olmalı, değil mi? Ancak, bu özette göreceğimiz gibi, başarılı bir operasyon yürütmek çok da zor değildir. Herhangi bir kimse, onları doğru yolda tutmak için her zaman orada olan bir dizi temel ilkeye sahip olarak başarılı bir organizasyona liderlik edebilir.

Şirketinizde neyin önemli olduğunu anlamak, elbette, kendiniz için çözmeniz gereken çok kişisel bir konudur. Ancak iş açısından bakıldığında, sorunların kokuşmasını önleyecek bir güven ve şeffaflık ortamı yaratmak için personelinize dürüst olmak gibi mantıklı olan bazı değerler vardır. Öyleyse dalın ve Ray Dalio'nun başarı sırlarını daha fazla öğrenelim!

Bu kitapta öğreneceksiniz,

• Bir işi yürütmenin mekanik olmak gibi bir şey olduğu;

• Şefkat neden her zaman en iyi politika değildir.

• Yukarıdan aşağıya işinizi nasıl kuracağınız.

Gözlerini büyük resimden kaçırmak istemiyorsan doğaya ve evrime bak

Bazen hayat çok bunaltıcı olabilir, her yönden size karşı gelen pek çok soru ile, bir kar fırtınasında sıkışıp kaldığınızı hisseder, bir adım ötenizi dahi göremezsiniz.
Bu gibi durumlarda, hangi yoldan dönmeniz gerektiğini veya hangi kararları vermeniz gerektiğini söylemek imkansızdır.

Bu yüzden hayatınızda somut yol gösterici ilkelere sahip olmak çok önemlidir. Bu durum tıpkı kar fırtınasında pusulaya sahip olmak gibi, bu tür ilkelerle donatılmış olmak, her zaman tam olarak nereye gittiğinizi ve koşullar ne olursa olsun, hangi seçeneklerin sizi bu yolda tutacağını bileceğiniz anlamına gelir.

.....

Kısacası: prensiplere sahip olmak size her duruma uygulanabilecek temel hakikatleri sunarak, hedeflerinize ve yaşamak istediğiniz yaşama doğru ilerlemenizi sağlar.

Yol gösterici ilkelerinizin ne olduğunu anlarken, hayata gerçekçi bir bakış açısı sağlamak önemlidir. Hayatın zaman zaman dağınık ve rahatsız edici olmayacağını düşünmek için kendinizi kandırmayın. Yazar, gerçeğin her zaman hoş olmadığının farkındadır ve bu anlayış ilkelerinden birinin duygulara değil, rasyonel düşünmeye yönlendirilmesine yol açmıştır.

Er ya da geç hepimiz hayatın her zaman ideal olmadığı gerçeğini hatırlatıyoruz ve bunu akılda tutmak önemlidir.

Doğayı düşün. Güzel bir ceylanın bir sürü kısır sırtlan tarafından yenildiğini görmek üzücü. Ancak bu, yaşamın doğal bir kanunu — zamanla evrimleşen dengeli ekosistemin bir parçasıdır. Eğer bu gerçeği inkar edip müdahale etmeye çalışsaydınız, bunun tehlikeli yansımaları olurdu.

Unutmayın, bazen işler ters gidecektir. Ve başarısızlığın genellikle öğrenme, uyum sağlama ve evrimleşme için değerli bir şans sağladığını da unutmayın.

Uzun zamandır var olan herhangi bir iş, zor zamanları geride bırakıp değişime adapte olmak zorunda ve bunu eninde sonunda yapması da gerekecek. Adım adım zor zamanlar geçirin ve her zaman öğrenmeye ve gelişmeye devam edin.

Doğru hedefi seçerek öğrenmeye ve gelişmeye devam etmek önemlidir.

Atletik eğitim yöntemlerinden yararlanmak için profesyonel bir atlet olmak zorunda değilsiniz. Hatta, hayatı bir oyun olarak düşünmek, sonuç almaya ve hedeflerinize ulaşmaya odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Bu bakış açısı, kötü zamanların üstesinden gelmeyi kolaylaştırabilir. En iyi sporcuların bile durağanlık dönemleri vardır. Bu yüzden hayatın uzun süren bir galibiyet olmayacağını hatırlamak akıllıca olacaktır. İşler mükemmel gitmediğinde, düzelinceye dek sakin kalmak en iyisidir.

Ancak nihai bir hedefiniz olmadan oynamaya başlayamazsınız. İyi bir hedef belirlemenin sırrı işlerinizi öncelemek ve daraltmaktır.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Hayatta neredeyse her şey mümkündür, ancak hepsine sahip olamazsınız. Yaygın bir hata, bir defada çok fazla hedefe ulaşmaktır. Ama gerçek şu ki, bir hedef seçtiğinizde, otomatik olarak süreçteki diğer bazı hedefleri de dışarda bırakıyorsunuz. Bu yüzden akıllı olan şey, içine bakarak ve en çok neyi arzuladığınızı belirleyerek akıllıca seçim yapmaktır.

Şimdi, tutkulu hissettiğiniz, ancak ustalaşacak kadar yetenekli hissetmediğiniz bir şey varsa, bu onu bir kenara itmeniz gerektiği anlamına gelmez. Unutmayın, eğitiminize devam etmek, yeni beceriler öğrenmek ve sahip olduklarınızı geliştirmek için asla geç değildir.

Hedefiniz belirleyip bir sonraki adım, durumu metodolojik olarak incelemek ve yolunuzdaki zorlukları veya engelleri tanımlamaktır. Gerçekçi olmanın anahtarı budur. Sorunları görmezden gelmeyin çünkü çok kişiseldirler ve aşırı iyimser davranarak da potansiyel bir sorunu hafife almayın.

Kabul etmek istemediğiniz bir kişilik özelliğiniz varsa, dikkat dağınıklığı eğilimi gibi, bundan kaçınmayın. Zayıflıklarınızı kabul etmek, sizi kontrol etmelerine izin vermekle aynı şey değildir. Var olduklarını kabul etmek, kendinizi geliştirmek ve eksikliklerinizi nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmek için bir ilk adımdır.

Aşırı doğruluk ve şeffaflık, işyerindeki anlamlı ve uzun süreli ilişkilerin anahtarıdır.

Yazar Ray Dalio, aynı zamanda Dalio'nun bir başka iş yapma prensipi olan 'aşırı doğruluk (süper gerçeklik) ve şeffaflık' ile faaliyet gösteren yatırım firması Bridgewater Associates in de kurucusu.

Aşırı doğruluk, önemli sorunların gizli kalmamasını sağlamakla ilgilidir, bu da çalışanların düşüncelerini ifade etmekte özgür oldukları bir ortam yaratmak anlamına gelir. Bu tür bir şeffaflık, kötü kararlara karşı bir güvencedir, çünkü iş arkadaşları sürekli olarak iyileştirmeler yapmak ve hataları ortaya çıkmadan önce yakalamak için eleştirilerini paylaşacaktır.

Bridgewater Associates'de aşırı doğruluk yöneticiler için de geçerlidir.

Bir şirket bölümlerinden birini kapatmayı veya satmayı düşünürken, birçok yönetici işleri sessiz tutmaya ve yalnızca son dakikada çalışanlara söylemeye karar verir. Ancak bu senaryo Bridgewater'da oynandığında, üst düzey yöneticiler bir çalışan toplantısı düzenledi ve bekleyen satış konusunda tamamen samimi davrandılar.

Mesele şu: eğer yöneticiler yaklaşan bir satış konusunda açık değilse, çalışanlar arasında büyük bir güvensizliğe ve düşmanlığa neden olabilir- çünkü, büyük olasılıkla, satışla ilgili söylentiler ne olursa olsun yayılacaktır. Öyleyse neden doğruyu söyleyerek saygı göstermiyorsunuz?

Şeffaflık aşırı doğruculuğa benzer. Bu, yönetimin çalışanlardan beklediği davranış ve çalışma türlerine karşı açık olmak veya tam tersi anlamına gelir.

Yöneticiler ve çalışanlar uzun vadeli bir ilişkide ortak gibi davranmalıdırlar. Bu karşılıklı saygı göstermek, diğerinin en iyi ilgisini çeken şeylere bakmak ve kimin neyden sorumlu olduğu konusunda çok net olmak demektir.

Çalışanların meslektaşlarına, onların umduklarından daha fazla ilgi gösterdiği takdirde çalışma ortamının kapasitesinin en zirvesinde olduğunu göreceksin. Evet, birçok kişi sadece kendi çıkarlarını gözettiği, kıran kırana çekişmenin olduğu çalışma ortamlarına alışık olduğu için bu nispeten radikal bir yaklaşım. Ancak çalışanların bencil tavırlarını terk edip cömertlik, birlikte çalışma ve dürüst bir şeffaflık ile aralarında güçlü ilişkiler geliştirmeye başladıkları takdirde, kalitenin ve üretkenliğin arttığını göreceksin.

Aşırı gerçeklik performans değerlendirmelerine de uzanır.

Aldatıcı olmak her zaman kötü niyetli bir davranış değildir. Aslında insanlar kibar olmaya kalkışırken sıklıkla en aldatıcı hallerine dönüşürler.

Bir zamanlar yazar, bir çalışanını Bölüm Başkanlığına yükseltmeyi düşünüyordu. Bu çalışanın iş arkadaşlarının çoğunun onun işi hak ettiğini hissettiklerini biliyordu. Bununla birlikte, yazar her çalışan için yüzlerce veri içeren şirketin performans izleme sistemine baktığında, kanıtlar farklı bir hikaye anlattı- terfi için değerlendirilen çalışanın iş için doğru nitelikleri yoktu.

Bu durumda yapılacak en iyi şeyin, çalışanlara meslektaşlarının övgüsüne dayalı bir pozisyon vermek olduğunu düşünebilirsiniz, ancak başarının sırrı radikal bir nezaket değil, radikal bir gerçektir. Ve gerçek şu ki, çalışanın terfi için hazır olmadığına dair kanıtları göz ardı ederek herkese bir kötülük yapacaksınız.

Çoğu insan yeteneklerini ve yaptıkları iş miktarını abarttığından, problemleri önlemek için doğru değerlendirmeler yapmak şarttır.

Yazar Bridgewater Associates çalışanlarını sorguladığında ve şirketin başarılarının yüzde kaçının sorumluluklarında olduğunu tahmin etmelerini istediğinde, birleştirilmiş yüzdeler yüzde 301'e kadar yükseldi. Açıkçası, yöneticiler her bireyin ne kadar iş yaptığını doğru bir şekilde anlamalıdır, çünkü çalışanlar genellikle yapmazlar.

Ancak doğruluk ve dürüstlük sadece genel manada iş için değil, aynı zamanda her çalışan için de iyidir.

Psikologlar kişisel gelişim için en büyük motivasyonun, bir hata yaptıktan sonra hissettiğiniz acı olduğuna inanmaktadır. Bir daha asla böyle hissetmek istemediğiniz bir şeyi yanlış yaptığınız için çok korkunç hissettiğinizde, buna "dibe vurmak" denir- ve genellikle bir kişinin nihayetinde yollarını değiştirmek için ihtiyaç duyduğu şeydir.

Bir çalışanın eksikliklerini çözmenin çok zaman alıcı olduğunu hatırlamak da önemlidir, bu nedenle başarıyı takdir etmeye öncelik verilmelidir.

Güçlü yönleriyle ilgilendiğin bir çalışanı, iyi çalışmaya teşvik etmek nispeten basit bir konudur. Sorunlar için ise, nedenin belirlenmesi ve çözümlerin üzerinde çalışılması gerekir ki bunların hepsi çok daha fazla zaman ve kaynak gerektirebilir.

Akış şemaları ve ölçümler, gelişmiş performans için mükemmel araçlardır.

İşletmeniz için bir hedefiniz olduğunda, çalışanlarınızı bir motorun parçaları olarak düşünmeye başlayabilirsiniz. Şirketinize güç veren bir motor veya hedefine giden yolda ilerleyen bir motor.

Yazarın amacı, müşterilere yatırımlarından mümkün olan en iyi getiriyi sağlamaktı. Ve sık sık tamircinin Bridgewater makinesinin motorunu geliştirmek için kaputu açtığını hissetti.

Mekanik ve makine olarak yöneticinin bu benzetmesi, zihninizi işin sorumluluklarına ve nelerin onarılması gerektiğine odaklamanın harika bir yoludur.

Her makinede, işin bir çalışandan diğerine bitinceye kadar nasıl girip ilerlediğini açıkça gösteren bir süreç akış şeması olmalıdır. Elinizdeki bu araçla, her zaman sorunların oluştuğu yeri ve sizin, (tamircinin) ne yapmanız gerektiğini tam olarak tespit edebileceksiniz.

Kimse bir çalışanı kınamaktan veya kovmaktan hoşlanmaz, ancak başarının temel ilkelerinden birinin gerçekçi olmak olduğunu unutmayın. Bu, hoş olmayan işlerden kaçınmanın bir yolu olduğunu düşünerek kendinizi kandıramazsınız.

Makinenizi olası bakım gereksinimleri açısından kontrol etmek için bir başka harika araç da metrikler veya performans ölçümleridir.

Performansı doğru bir şekilde ölçmek için bir sisteminiz olması, bir şeyler ters gittiğinde sizi uyarmak için makineniz için yanıp sönen ışıklarla dolu bir gösterge panosuna sahip olmak gibidir.

Metrikler üretkenliği önemli ölçüde artırabilir. Tarafsız, doğru ve güvenilir olduklarından, aşırı gerçeklik ve şeffaflığı uygulayan bir ortama mükemmel şekilde uyarlar. Çalışanların tam olarak ne yaptığını ve bunu ne kadar iyi yaptığını doğru bir şekilde incelediğinizde, denetim işinin neredeyse kendi kendine halledildiğini göreceksiniz!

Artık motorunuzun sorunsuz çalışmasını nasıl sağlayacağınızı biliyorsunuz.
Sağlam bir makinenin nasıl oluşturulacağına bakalım.

Yukarıdan aşağıya organizasyonlar oluşturun,
ve yönetici-çalışan oranlarına dikkat edin.

Hedeflerinize doğru ilerledikçe, sorunların ortaya çıkması sadece an meselesidir. Ancak yoldaki bu darbelere maruz kalmak, paniğe kapılmanız veya caydırılmanız için bir sebep değildir. Sorunlara çözüm geliştirmenin, kaç şirketi iyileştirdiğini, başka bir deyişle, çoğu sorunun makinenize yakıt sağladığının farkında olmanız gerekir.

Ancak, sorunları avantajlara dönüştürmeyi umuyorsanız, işinizi, sorunların fark edilmesini ve çözümlerin mümkün olan en kısa sürede uygulanmasını sağlayacak şekilde tasarlamanız gerekir.
Organizasyonunuzu oluşturmanın en iyi yollarından biri yukarıdan aşağıya doğru.

İyi bir iş yapısını bir binanın tersi olarak düşünebilirsiniz- temeliniz en üstte yer alır, yani her şeyden önce büyük yöneticilere sahip olduğunuzdan emin olmanız gerekir.

Her yönetici güvenilir olmalı ve yüksek standartlara sahip olmalıdır. Durum böyle değilse, zayıflıkları ve kötü performansı sonunda personeline yansıyacaktır. Öte yandan, yapılan mükemmel işler için takdirlerini gösteren ve güçlü gözetim ve sıkı kalite kontrolüne sahip olan yöneticiler, büyük performans seviyelerine ulaşan çalışanlarına da öncülük edecektir.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Sorunların hızlı bir şekilde çözülebilmesi için, her departmana ihtiyaç duydukları kaynaklar üzerinde belirli bir miktarda insiyatif alma ve kontrol verilmelidir. Bürokrasi departmanların hızlı hareket etmesini engelliyorsa, ekipleriniz işlerini yapamaz.

Son olarak, yöneticilerin personele karşı denge oranını koruması da akıllıca olacaktır. İyi bir kural, on ile bir oranını aşmamaktır.

İdeal oran, her yönetici için beş değeri çalışana daha yakındır; çünkü bu, yöneticilerinize her çalışanla anlamlı ilişkiler ve karşılıklı anlayışa sahip olma şansı verecektir. Ancak, takım boyutlarına katı kurallar koymak yerine, her yöneticinin yeteneklerini değerlendirip buna göre ilerleyerek en iyi sonuçları elde edersiniz.

Şimdi, yazarın inanılmaz başarı elde etmek için kullandığı ilkeler hakkında temel bir fikriniz var. Onları kullanmaya ve kuruluşunuzu sürekli gelişen ve sürekli kazanan bir işletmeye dönüştürmeye başlamak size kalmıştır.

Bu kitaptaki anahtar mesaj:

Sağlam ilkeler koleksiyonu, en kaotik ve kafa karıştırıcı zamanlarda bile karar vermenize yardımcı olacaktır. Bu ilkeler size bağlıdır, ancak birlikte çalıştığınız tüm insanlarla radikal olarak doğru ve radikal olarak şeffaf ilişkiler kurmak her zaman iyi bir fikirdir. Yönetici olarak, bir tamirci gibisiniz ve şirketiniz bir makine gibidir. Akış şemalarını ve metrikleri kullanarak işleri sorunsuz bir şekilde yürütebilir ve yukarıdan aşağıya doğru oluşturarak ve yönetici-çalışan oranlarını nispeten küçük tutarak şirketinizin sağlam olmasını sağlayabilirsiniz.

VARLIK BİLİNCİ ©

(6) ÖZ

.....

ÖZ

Burada benim için ne var?

Az olanın bazen “NEDEN” daha değerli olduğunun keşfedin..

Bugün insanlar, ufuklarını genişletmek ve hayatlarını iyileştirmek için ellerinden gelen her şeyi yaparak programlarını ağzına kadar doldurmaları gerektiğini düşünüyorlar. Bu bolluk çağında, her şeye sahip olmak ve bunu yapmak zorunda olduğumuzu hissediyoruz. Bununla birlikte, bu tutum talihsiz bir gerçekle baş aşağı ilerliyor ve biz hepsini yapamayız.

Her alanda uzman olamayız, her oyuncağa sahip olamayız veya mümkün olan her deneyimi elde edemeyiz. Sadece bu değil, her şeye sahip olmak ve bunu yapmak da bizi daha mutlu etmeyecek. Aslında, dolaplarımızı hiç kullanmadığımız önemsiz şeylerle eşyalarla veyahut çalışma masamızı da hiçbir zaman tam olarak bitiremediğimiz görev ve programlarımızla dolu bulmamıza sebep olacaktır.

Bunun yerine, ne yapmamız gerektiğine odaklanmalıyız, mutluluğumuz ve refahımız için neyin gerekli olduğunu düşünmeliyiz. Bu bir anlık parlama döneminde, hayatınızdaki temel şeyleri nasıl belirleyeceğinizi ve diğer her şeyi durdurmak için neler yapabileceğinizi öğreneceksiniz, böylece kendinize en hayati görevleri mümkün olan en yüksek standartlarda gerçekleştirmeniz için zihinsel ve duygusal bir yetki kazandıracaksınız.

Öğrenecekleriniz:

• Neden muhtemel olarak devam etmeli ve o aptal, uluyan kurt gömleğini dolabına atmalısın;

• Havayolları hepsine sahip olmaya çalıştığında ne olur?

• Uyku yoksunluğu ve sarhoşluğun ortak noktasının ne olduğunu.

Gereksiz işlerde boğulmayı önlemek için,
özcülük ilkesini benimsemeniz gerekir.

Hayatlarımız öylesine sıkışık görevler ve sorumluluklarla doludur ki, hangisinin bizim için en önemli olduğunu belirlemek adına adeta mücadele ederiz. Tüm görevlerimizi yerine getirmek ve öncelikli olarak yapmamız gerekenleri seçmek için birlikte çaba göstersek dahi, yine de elimizde çok fazla şey vardır.

Bu aşırı yük, üretkenliğimizi büyük ölçüde engelliyor. Ancak neyse ki özcülüğü benimseyerek önceliklerimizi doğrudan elde edebiliriz.
Özcülük dört ana noktaya odaklanır;

Daha az yapın, ama daha iyisini yapın; Özcülüğün temel taşı,
hayatınızdaki daha az önemli şeyleri tanımlamak ve daha yüksek bir standarda bırakılan şeyleri yapmak için hiç bitmeyen bir görevdir.

Her şeyi başarmamız gerektiği fikrini reddedin ve bunun yerine mükemmelleşebileceğiniz belirli yönleri seçin; Özcülük pek çok yönde küçük bir ilerleme kaydetmekle ilgili değildir. Bunun yerine, bir yön seçin ve sizin için en önemli şeylerde büyük adımlar atın.

Sürekli kendinizi sorgulayın ve planlarınızı buna göre güncelleyin;
Neyin yapılmaya değer olduğuna ve nelerin bırakılması gerektiğine karar verme süreci devam etmektedir. Özcü, yaptığı şeyin zamanına gerçekten değip değmeyeceğine veya zamanını ve enerjisini daha üretken bir alana mı yatırması gerektiğine her zaman karar vermelidir.

Son olarak, bu birkaç hayati görev önemsiz olanlardan süzdükten sonra özcü, değişikliklerin yapılmasını sağlamak için zaman kaybetmez.

Tüm bunlar kolay görünse de çoğumuz aslında istenilen düzeyden uzaktayız.
Önümüzdeki birkaç saman alevi gibi birden parlayıp sönmede çoğumuzun özcü yaklaşımdan ne kadar da uzakta olduğunu fark edeceksiniz.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

**Tamamlanması gereken görevlerimiz tarafından boğulursak,
kendimiz için seçim yapma yeteneğimizi kaybederiz.**

"Seçmek" yerine "yapmam gerekiyor" demeye meyilli misiniz? Öyleyse, gerekli olmayan yolu izliyorsunuz demektir.

Birçoğumuz öğrenilmiş çaresizlikle seçim yapma yeteneğimizi kontrol edemiyoruz. Aynı zamanda bu bunalmış olma hissine o kadar alışkınız ki, kendi yaşamlarımıza pasif bir şekilde yaklaşıyoruz.

Bunun biraz daha açıklayıcı olması için bir örnek verelim:

Öğrenilmiş çaresizlik terimi köpekler üzerinde yapılan deneylerden kaynaklanmaktadır. Deneylerde köpeklere elektrik şoku verildi. Bazılarına şokları durduracak bir kaldıraç kolu verildi, diğerlerine hiçbir etkisi olmayan benzer bir kol verildi ve son gruba hiç şok uygulanmadı.

Daha sonra, tüm gruplardan köpekler ikiye bölünmüş büyük bir alanda bir araya getirildi: bir tarafa şok uygulandı ve diğer tarafa uygulanmadı. Önceki deneyden şoku durdurma şansı olan veya hiç şok yaşamamış olan tüm köpekler şokun olmadığı tarafa koştu. Ancak kolları güçsüz olanlar şok bölgesinde kaldılar ve uyum sağlamadılar.

Başka bir deyişle, çaresiz olmayı öğrendiler.

Tercih etme irademize karşı teslim olursak, aslında başkalarına bizim için seçim yapma izni vermiş oluruz.

İnsanlar çabalarının boş olduğunu düşündüklerinde, iki şekilde tepki verme eğilimindedirler: Ya tamamen pes ederler ya da aşırı aktif olurlar ve kendilerine sunulan her fırsatı kabul ederler. İlk başta, faaliyetleri öğrenilmiş çaresizlik geliştirmediklerini gösterebilir.

Bununla birlikte, bu insanlar aslında kendileri için en iyi fırsatı tercih etmek adına güçlerini kullanmıyorlar.
Basit olarak her şeyi yaparlar. Diğer yandan, olası seçenekleri sunanlar, gerçek gücü elinde tutanlardır.

VARLIK BİLİNCİ ©

“Daha azını ama daha iyisini yapma” fikrini benimseyin ve değiş tokuşları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edin.

Zamanda geriye yolculuk etme ve bir şirkete yatırım yaparak bir servet inşa etme gücünüz olsaydı, hangisini seçerdiniz? IBM? Microsoft? Apple?

Bu şirketlerin başarısı onları bazıları için bariz bir seçim haline getirse de yatırımınızın en büyük getirisi aslında Southwest Airlines'dan gelir.

Aslında, Southwest Havayolları, özcülüğün temel ilkelerinden birine odaklanarak bir süre boyunca kayda değer bir başarı sergiledi: sadece birkaç hayati şeyi çok iyi yaparak.

Müşterilerine birinci sınıf oturma, yemek ve koltuk rezervasyonları gibi birçok seçenek sunmak yerine, Southwest tek bir şeye odaklandı: Yalnızca insanları A noktasından B noktasına uçururken gösterişsiz, sade ve temel hizmetler sunmayı tercih etti.

Her şeyi yapmaya çalışırlarsa şüphesiz başarısız olacaklarını fark ettiler. Ancak, gidecekleri yere gitmek gibi birkaç şeyi çok iyi yapmaya odaklanarak başarılı olabilirler.

Bu yaklaşımı benimsemek, zor olduğu kanıtlanabilen arzulu olmak ve bir şeyi elde etmek için başka bir şeyden vazgeçmek anlamına gelir. Pratikte Önemsiz görevleri yapmayı durdurmak hayati olanları yapmak kadar basit gibi görünse de en sonunda her şeyi yapabileceğimize ikna olmuş oluyoruz.

Örneğin, Southwest'ın başarısı belli olduğunda, Continental Airlines onların stratejilerini taklit etmeye karar verdi. Bununla birlikte, Continental birkaç hayati temel gereksinime geri dönmek yerine, yanlışlıkla her şeyi yapabileceklerine karar verdi. Hedefleri geleneksel havayollarıyla devam etmek ve bütçe hizmeti sunmak için ayrı bir marka olan Continental Lite'ı yaratmaktı.

Ancak, her iki stratejinin de uygulanmasından kaynaklanan operasyonel verimsizlikler, Continental Lite'ın rekabetçi bir fiyat olmadığı anlamına geliyordu. Sonunda, gereksiz olmayanları feda edemedikleri ve hayati olana odaklanmadıkları için milyonları kaybettiler. Artık insanların özcülük yolundan ne kadar uzaklaştıklarına dair iyi bir fikre sahip olduğunuza göre, aşağıdaki anlık parlamalar size yolu tekrar bulmak için neler yapabileceğinizi gösterecektir.

VARLIK BİLİNCİ ©

Kendinize kaçmak için bir alan oluşturmak ve daha büyük resmi görmek, sizin için hayati öneme sahip olanı seçmenize yardımcı olacaktır.

Bugünlerde, hiç kimsenin sıkılmak için vakti yok. Akıllı telefonlarımız gibi modern teknolojiler, zengin bir iletişim ve eğlence erişimine sahip olduğumuz anlamına gelir. Kimse gerçekten sıkılmayı sevmediğinden, bu harika bir şey gibi geliyor. Ancak, can sıkıntısı aslında sizin için iyi olabilir. Yapacak bir şeyiniz olmadığı müddetçe, yapılması gerekenler hakkında net bir şekilde düşünme fırsatı verebilir.

O zamanın size ait olduğundan emin olmak adına, her gün programınızda yalnızca düşünmek için bir vaktiniz olsun. Sadece hayatınızı düşünmek için, programınızda bir alan oluşturun. - Hangi seçeneklerin, sorunların veyahut karşılaştığınız zorlukların — hangilerinin hayati hangilerinin hayati olmadığını değerlendirmenize yardımcı olacaktır.

Aslında, Newton ve Einstein gibi insanlığın en büyük zihinlerinden bazıları bu tekniği kullandı. Her ikisi de kaçmak için yalnızlık limanına sığındılar, böylece çığır açan teorileri düşünmek için zaman ayırdılar.

Bugünün en başarılı CEO'larının çoğu aynı şeyi yapıyor ve biraz düşünmek için her gün ajandalarında birkaç saat "boşluk" planlıyorlar.

Ancak, kaçmak sadece hayati görevleri diğerlerinden ayırmanın bir yolu değildir; büyük resme odaklanmanızı sağlamak için de kullanabilirsiniz.

İnsanlar genellikle küçük, günlük görevlerde o kadar kaybolurlar ki, bu şeyleri ilk etapta yapmalarının nedenini kaybederler. Önemli olana odaklanmayı sürdürmek için, özcülük bize her zaman büyük resme odaklanmayı öğretir.

Bunu yapmanın bir yolu da günlük tutmaktır, ancak yaşadığınız her şeyi yazmak yerine kendinizi mümkün olduğunca az yazmaya zorlayın. Bu, yaptığınız her şeyi düşünmenizi ve yalnızca gerekli olduğunu düşündüğünüzü işaretlemenizi gerektirir. Günlük kayıtlarınızı tekrar okurken büyük resmin ortaya çıktığını göreceksiniz.

.....

Yaratıcı meyve sularınızı akıtın,
Fakat kendinize dinlenmek için zaman ayırmayı unutmayın.

Ne yazık ki biz yetişkinler, oyunun önemsiz ve verimsiz bir şey olduğuna karar verdikten sonra iş ve oyun arasında keskin bir ayrım yapma eğilimindeyiz. Sadece eğlence amaçlıdır ve hedeflerimizi ilerletmemize yardımcı olmaz. Başka bir deyişle, zaman kaybı.

Ancak özcü, oyunun ilham için hayati bir araç olduğunun farkındadır. Hayatınızda neyin önemli olduğunu keşfetmek istiyorsanız, zihninizi serbest bırakmak için oyunu kullanabilirsiniz, böylece bu konuya yaratıcı bir şekilde yaklaşabilirsiniz.

Oyun bu amaca hizmet edebilir, çünkü:

• başka türlü düşünmeyeceğimiz fikirler arasında yeni bağlantılar geliştirmemize yardımcı olur;
• verimsizliğin temel faktörlerinden biri olan strese karşı bir panzehirdir
• görevleri öncelememize ve analiz etmemize yardımcı olur.

Oyunun, komedi dersleri sunmak ya da büyük bir dinozor ya da binlerce Star Wars figürü ile ofisi dekore etmek gibi oyunların tanıtımını yapan Twitter, Pixar ve Google gibi şirketlerin kültürüne yansıdığını görüyoruz.

Bunu neden yapıyorlar? Çünkü oyun sever bir çalışanın ilham verici ve üretken bir çalışan olduğunu bilirler.

Ancak oyun bu kadar önemli olsa da asla dinlenme ve uykunun önüne geçmemelidir. Bazı olguları hayatta olmaz ise olmaz olarak göremeyenler, uykuyu da oyunla aynı kefeye koyarlar. Yani onlar için uyku, bir lüks, potansiyel olarak verimli geçirilebilecek olan saatlerin boşa harcanmasıdır.

Bu yaklaşım tamamen geriye dönüktür, çünkü uyku uyanma saatlerinizde düşünme, fikir bağlama ve üretkenliğinizi en üst düzeye çıkarma yeteneğinizi artırır. Bir saatlik uyku aslında ertesi gün birkaç saat daha fazla üretkenlikle sonuçlanır!

Aslında, çalışmalar, 24 saat uykusuz kalmanın veya haftalık ortalama sadece dört ila beş saatlik uyku almanın, yüzde 0.1'lik bir kan alkol seviyesine sahip olduğunuza ve eşdeğer bir bilişsel bozulmaya neden olduğunu göstermiştir.
Bu durum Ehliyetinizi askıya aldırmak için yeterlidir.

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Gerekli olmayan şeyleri keserken acımasız olun.

Çoğu zaman, tüm görevlerimizin ve sorumluluklarımızın şu ya da bu şekilde yaşamsal olduğunu düşünme tuzağına düşeriz.

Elbette bahar temizliği sırasında dolabınızdan geçerken benzer bir şey yaşadınız; giymesem de dursun" zihniyeti ile başlarsınız, ancak yakında kendinizi şunun gibi şeyler ifade ederken görebilirsiniz: "Bu uluyan kurt gömleğini asla giymediğimi biliyorum, ama bir gün giymek isteyebilirim!" Öyleyse sen sakla ve dolabın her zamanki gibi tıkalı kalır.

Peki bu tuzaktan nasıl kaçınabilirsiniz?

Kısacası, kriterlerinize göre aşırı olun. Bunu yapmanın bir yolu yüzde 90 kuralını benimsemek. Verdiğiniz karar için en önemli kriteri dikkate alarak başlayın. Örneğin, dolabı temizliyorsanız, bu kriterler "Bunu bir daha kullanır mıyım?" Olabilir.
Ardından, sıfır ile 100 arasında bir puan verin.

Yüzde 90 kuralıyla, 90'dan (89'da bile) düşük olan her şey sıfırdır. Tüm seçenekleri düşündükten sonra, 90'dan az puan alan her şeyi atın.
Başka bir yöntem de "kesin bir evet değilse, kesin bir hayır" olduğuna karar vermektir. Bunu hayata geçirmenin basit bir yolu; bir şeyin devam edebilmesi için sahip olması gereken üç minimum şeyi listelemektir. Ve yerine getirmesini istediğiniz üç ideal kriter.

Daha sonra neyin saklanacağına karar verirken, bir şey en az üç gereksinimi ve ideal olanlardan en az ikisini geçmelidir

Bu şekilde düşünmek umarım önemsiz konuların kaybolmasını sağlar.
Örneğin, dolabınızdaki uluyan kurt gömleğinin üç minimum gereksinimi geçmesinin kesinlikle hiçbir yolu yoktur:

(1) "Şık mı?"

(2) "Her gün giyer miyim?"

(3) "Kimse giydiğim için bana gülecek mi?"

VARLIK BİLİNCİ ©

.....

Gereksiz görevlere “hayır” deyin ve gerekli olanları dikkatlice planlayın.

Peki, gitmesi gereken her şeyin, yani hedeflerinize ulaşmak için gerekli olmayan her şeyin bir listesini yaptıktan sonra ne yaparsınız? Hiç giymediğiniz bir gömlekten ayrılmak nispeten kolaydır, ancak diğer insanlar dahil olduğunda bu kararlar daha karmaşık hale gelir.

Çevremizdeki insanları hayal kırıklığına uğratmaktan hem sosyal hayatta beceriksiz diye yaftalanmaktan hem de baskı hissetmekten korkuyoruz ve hayır demenin ilişkilerimize zarar verebileceğinden endişe duyuyoruz.

Ancak, çoğu zaman hayır demeli ve sadece gerçekten önemli olan şeyler için evet cevabını ayırmalıyız.

Hayır demek, vicdan azabına veyahut başka birinin hayal kırıklığı yaşamasına ya da bir şeyleri kaçırdığınızdan endişe duyduğunuz için on dakika boyunca pişmanlığa neden olabilir, ancak daha uzun süre evet diyerek de pişman olabilirsiniz.

Her zaman hatırlayın, hayati olmayan şeylere hayır dememek sizi gerçekte olan fırsatları kaçırmaya yönlendirebilir.

En iyi ilgi alanınız olsa dahi hayır demeye alıştıktan sonra, kalan hayati görevleri planlamaya odaklanabilirsiniz.

Önemli bir niyetle hedefleriniz hakkında net olun: hem ilham verici hem de somut bir ana hedef.

Örneğin, hedefinizin dünyadaki açlığı sona erdirmek olduğunu düşünün. Bu hedef kesinlikle ilham verici olsa da hiç de somut değil ve bu nedenle temel amacınız olarak başarısız oluyor. Bu büyüklükteki bir hedefi takip etmeye çalışmak belirsizliği nedeniyle sizi hantal hale getirecektir.

Şimdi bu hedefi düşünün: gecekonduda yaşayan aileler için 150 ekonomik, çevre dostu, fırtınaya dayanıklı ev inşa edin. Bu hedef sadece ilham verici değil, aynı zamanda özel ve somut. Başka bir deyişle, amacınız çok açık.

Hedefinizin net olup olmadığını kontrol etmenin bir yolu kendinize şu soruyu sormaktır; Hedefime ne zaman ulaştığımı nasıl bileceğim? Bu soruya makul bir şekilde cevap verebiliyorsanız, ne yaptığınız konusunda net olduğunuzun göstergesidir.

.....

Hatalardan çekinip sınırlar koyarak gereksiz şeyler yapmayı bırakın.

Hiç uğraşıp çaba harcadığınızı bildiğiniz bir şey yaptınız mı? Birçok insan bu batık maliyet yanlılığına düşüyor. Batık maliyet önyargısı, zaten başarılı olamayacağını bildiğimiz bir şeye para, zaman, çaba ve / veya enerji yatırmaya devam etme eğilimidir. Ne yazık ki, her küçük yatırım bizim gitmemizi zorlaştırırken aynı zamanda kaybedeceğimizden de emin oluyoruz.

Bunu göstermek için, Concorde jet'in muhteşem hatasını düşünün. Şaşırtıcı bir mühendislik başarısı olmasına rağmen, maliyet onu kârsız hale getirdi ve ticari başarısızlığa mahkum oldu. Ne olursa olsun, Fransız ve İngiliz hükümetleri batık maliyetli bir önyargıya düştü ve paralarının çoğunun asla geri kazanılmayacağının tamamen farkında olarak, kırk yıl boyunca yatırımlarına devam ettiler.

Hatalarınızı kabul edip bırakma cesaretini geliştirerek bu tuzaktan kolayca kaçınabilirsiniz.

Ayrıca, net sınırlar belirleyerek tüm bu senaryodan kaçınabilirsiniz. Özcü olmayan bir kişi sınırları gereksiz kısıtlamalar olarak görse de sınırlar aslında temel düzeyde özgürleşmektir.

Örneğin, işlek bir caddede bir okul bahçesi hayal edin: bu okulda çocukların okul binalarının yanındaki bahçenin sadece küçük bir kısmında oynamalarına izin verilir ve öğretmenler çocukların bu alanda kalmasına dikkat etmelidir.

Peki ya çocukların güvenli bir şekilde nerede olabileceğini açıkça gösteren bir çit takılırsa? Daha sonra öğretmenler zamanlarını daha iyi kullanabilirler, çünkü çocukların trafiğe yakın olmaları konusunda çok fazla endişe duymaları gerekmeyecek ve çocuklar bu alanda özgürce oynayabilirler.

Sınırlar sizi kısıtlamak için değil, hayatınızı daha kolay ve daha keyifli hale getirmek için vardır.

Örneğin, iş ve aile arasında net bir sınır belirlemeyi düşünebilirsiniz. Çocuklarınızın ofise girmesine izin verilmiyorsa, evinizde çalışmaya da izin verilmemelidir.

.....

Önemli olanın üstesinden gelmek, sizi yavaşlatan şeyleri ortadan kaldırmanızı ve dikkatli bir şekilde hazırlanmanızı gerektirir.

Özcülük ilkelerini yerine getirdikten sonra, son adımla mücadele etme zamanı:

.

Özcü olmak, etrafınızda çalışmanın yollarını bulmak yerine sizi yavaşlatan şeyi belirlemenizi ve sonra ortadan kaldırmanızı gerektirir. Örneğin, bir izci lideri olduğunuzu ve akşam saatlerinden önce birliklerinizi kampa götürmeniz gerektiğini düşünün. İşleri adil tutmak için her izci sırt çantasında eşit ağırlıklar taşır. Ancak, bir sorununuz var: İzcilerin bazıları diğerlerinden çok daha hızlı ve böylece grup dağılıyor ve arkadaki çocuklar geride kalma riski taşıyor.

İlk (gerekli olmayan) çözümünüz, sıkıcıların yetişebilmesi için sık sık durak yapmaktır. Sonra, çocukları arkadan alıp ön tarafa koymaya çalışın, böylece herkes birlikte kalır, ancak bu herkesi yavaşlatır.

Son olarak, özcü çözümü görüyorsunuz: ağırlığın bir kısmını yavaş çocuk sırt çantalarından çıkarıyorsunuz ve hızlı çocuk sırt çantalarına koyuyorsunuz. Özcülük ilkelerini düşünerek sorunu ortadan kaldırdınız!

Ayrıca, hazırlanarak gereksiz engelleri önleyebilirsiniz. En büyük hatalarımızdan biri, planlarımızın beklendiği gibi gideceğini varsaymaktır. Ancak özcü bir kişi böyle düşünmez. Bunun yerine, işlerin yanlış gidebileceğini varsayar ve böylece doğru hazırlıkları yapar.

Ne yaparsanız yapın, çocuklarınızı okula götürüyor ya da işte bir sunum yapıyor olsun, kendinize her zaman beklediğiniz zamanın yüzde 50'si kadar bir tampon zaman verin. Bu şekilde, sizi yavaşlatan her şeyi düzeltmek için her zaman yer bırakabilirsiniz.

VARLIK BİLİNCİ ©

**Özcül bir yaşam, etrafınızda merkezlenir,
rutin bir şekilde adım adım ilerler.**

Şimdiye kadar ilk hamlenizle kazandığınız başarınızda şans size uğramış demektir. Ancak çoğu zaman, bu şekilde çalışmaz. Gerçekte başarı yaratmak, küçük ve artımlı adımlarla önceki ilerlemenizi geliştirmekle ilgilidir.

Küçük kazançlar momentum yaratır, bu da size daha başarılı olmanız için güven verir. Dahası, doğru yöne gidip gitmediğinizi kontrol etme fırsatı vererek yolda duraklamanıza izin verir.

Küçük adımlar atmak sinir bozucu olsa da küçük adımların bile sonuçlarının kapsamlı olabileceğini unutmayın.

Örneğin, Richmond, Kanada'daki polis karakolunu ele alalım. Yıllar boyunca, daha katı yasalar ve daha güçlü cezalar gibi ortadan kaldırıcı caydırıcı tedbirler kullanarak tekrarlanan sonuçların oranını düşürmeye çalıştılar.

Daha sonra, suçun önlenmesine yönelik küçük adımlar atarak reformlarını tamamen yeniden şekillendirmeye karar verdiler:

Polis, gençleri, çöplerini sokağa atmak yerine çöp kutularına koymak gibi iyi bir şey yaptığını görünce, onlara filmlere ve gençlik etkinliklerine ücretsiz bilet gibi küçük bir ödül verdi. Bu tedbirler gençlerin sokaklardan uzak tutulmasına yardımcı oldu ve bu politikanın üzerinden on yıl geçtikten sonra, yeniden suçluluk oranı yüzde 60'tan yüzde sekize düştü.

Ancak yaklaşımınız ne olursa olsun, bir rutin tasarlayarak ona uyduğunuzdan emin olmanız gerekir.

Rutinler bir alışkanlık yaratır, böylece zor şeyleri zamanla kolaylaştırır.
Bu nedenle, hedeflerinize uygun bir rutin oluşturmak daha mantıklıdır.

VARLIK BİLİNCİ ©

Örneğin, Olimpik yüzücü Michael Phelps'in koçu antrenmanı sırasında bir rutini takip etmesini sağladı. Phelps her yattığında ve sabah uyandığında, mükemmel bir yarış olduğunu düşündüğü şeyin ağır çekim videosunu kafasının içinde görselleştirmek zorunda kaldı. Phelps daha sonra eğitim sırasında bu videoyu kopyalamaya çalıştı.

Elbette, o kadar uzun süre yaptı ki, Olimpiyatlar geldiğinde, alışkanlıkları benimsedi ve mükemmel yarışa hazırlık için defalarca tekrar ve tekrar yüzmek ona birkaç madalya kazandırdı.

Son Özet

Nasıl göründüğüne rağmen, sadece birkaç şey hedeflerimiz ve refahımız için hayati öneme sahiptir ve diğer her şey önemsizdir. Bu birkaç önemli şeye odaklanarak ve daha az yaparak daha iyisini yapmayı öğrenerek, çok daha üretken ve doyurucu bir hayat yaratabiliriz.

Gerçekleştirilebilir tavsiye;

Hayatınıza sürekli olarak daha fazla sorumluluk ve maddi mülkiyet eklemek yerine, bir şeyleri kesmenin yollarını bulmaya çalışın. Düşünceleriniz ve rutininizden ne kadar önemsiz şeyleri kaldırabiliyorsanız, geride kalanlara için de o kadar iyi olursunuz.

VARLIK BİLİNCİ ©