SAM HORN

30 ADIMDA ÖZGÜVEN

1:ÖZGUVENLİ BİREY OLMAYA ADIM ATMAK

1.ADIM:HAREKETE GEÇMEYE HAZIRLIK VE HAREKETE GEÇMEK

Harekete hazır olmak için bakış açınızı düzelterek kendi dunyanızı hakim olmak için cesaret edin.İletişim becerileri,yetenek hobilerinizi kullanarak hareket edin ve insanlarıda motive ederek harekete geçirin dunyanız ışıldasın

HAREKETE GEÇMEYE HAZIRLANIN

2:BAKIŞ AÇINIZI DÜZELTİN

2.ADIM:GEÇMİŞİ VE BAŞKALARINI SUÇLAMAK YERİNE SORUMLU ÖZGÜR OLUN

Kendinize acıma partisini bitirin.Başkalarını suçlamanız sizin kendi dunyanızın sorumluluklarından kaçtığınızı gösterir.Geçmiş başkaları şartlar sizin sorumluluktan kaçma için uydurduğunuz bahanelerdir.Özguvenli bireyler geçmişi şartları insanları suçlamakla vakit kaybetmek yerine kendine bakar

3.ADIM:KIYASLAMA TUZAĞINDAN ÖZGÜR OLUN

Kendinizi başkalarıyla kıyasladığınızda ya kibir ya aşağılık komplexine girersiniz.İnsanları kıskanmak yerine takdir edip sizde kendinizi aşmaya odaklanın.Hırs ve kıskançlık huzurun düşmanıdır.Rekabetçi insanlar size sataşsada siz kendinize bakınÖzguvenli bireyler kendilerini hırsa rakabete kıskançlığa kaptırmak yerine kendilerine bakarlar

4.ADIM:KİM OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜYORSUNUZ

Kendinize olumsuzmu olumlu bir bakış açınızmı var.Kendinize kötü davranıyorsanız insanların size kötü davranmasına şaşmamanız gerekir. Kendinizi kabullenin.Özguvenli bireyler kendine ve başkalarına saygı duyarlar

5.ADIM:BAŞKALARININ DÜŞÜNCELERİ BAŞKALARININ DÜŞÜNCELERİDİR

Başkalarının ne düşündüğü neler yaptığı sizinle ilgili neler düşündüklerini düşünmeniz gereksizdir.Önemli olan kendinizin ne düşündüğünüzdür. Başkalarını memnun etmekle uğraşmak yerine kendinize bakın.İnsanlardan fikir alabilirsiniz lakin tum kararlarınızı kendiniz verin.Özguvenli bireyler eleştiri ve övgulere bağımlı değildir.Kendi isteklerini yaparlar.

6.ADIM:BAŞARI SARMALI KURUN

Endişe panik ve kaygıda takılmak yerine yapacaklarınıza odaklanın ve yapın.Herhangi geri bildirimlerde ise kendinizi kahretmek yerine neyi düzeltebilirim sorusunun cevaplarını bulun ve onları yapın.Özguvenli bireyler herhangi bir terslikte pes etmezler sadece rotalarını düzeltip yeniden devam ederler

3:KENDİNİZE HAKİMMİSİNİZ KONTROL KİMDE

7.ADIM:BEDENİNİZ SEVİLMEK İSTİYOR

Önemli olan nasıl göründüğünüz değil nasıl hissettiğinizdir.Bedeninizi her haliyle sevin.Onu değiştirmek istiyorsanız değiştirebilirsiniz ama olmuyorsa yinede sevin.Sağlıklı olmak için

egzersiz yapabilirsiniz kendinize bakın ama takmayın.Özguvenli bireyler kendisini bedeninde rahat hissederler.

8.ADIM:ENDİŞELERE HOŞCAKAL DEYİN

Endişeler yerine isteklerinize odaklanın.Harekete geçmeden önce imgelemeyle en kötü ve en iyiyi senaryoyu hayalinizde canlandırın ve çözümler uretin.Kendinize komutlar vererek hareket edin.Her durumda sakin olun.Özguvenli bireyler stres seviyesi düşük ve her şart altında sakin kalabilen bireylerdir.

9.ADIM:SADECE YAPIN

Erteleme,monotonluk,hareketsizlik,bahane uretmek gibi tavırları bırakın.Kendinize egemen değilseniz özsaygıdan söz edemezsiniz.Özguvenli bireyler yapmak istediklerini yaparlar sevmediği şeyleri yapmazlar

10.ADIM:NEYİ TEMSİL ETTİĞİNİZİ BİLİN

İnsanlar siz izin verirseniz sizi ezerler.Bir kısmı bunu bilinçli bir kısmı bilinçsiz yaparlar.Bu yuzden onlara isteklerinizi prensiblerinizi bildirmelisiniz.

Önemsemiyorlarsa sizde muhatap olmamayı seçersiniz.Özguvenli bireyler kendine ve başkalarına adil davranır.Kendisini ezdirmez nazik bir dille kendini ifade eder

4:CESARET GÖZÜNÜZÜ KARARTIN

11.ADIM:HAYATINIZIN KONTROLUNÜ ELİNİZE ALIN

Hayatınızın arka koltuğunda oturup şikayet etmek yerine ön koltukta oturup kontrolu elinize alın.Dunyadan birşey bekleyenler boşa bekler kendi dunyanızı kendiniz doldurursunuz.Kendi isteklerinizi kendiniz yaparsınız.Dunyadaki bolluk için şukredin.Özguvenli bireyler kendi hayatını ön koltuğunda oturur

12.ADIM:YENİLİKÇİ OLUN

Nasıl öleceğinizi seçemezsiniz ancak nasıl yaşayacağınızı seçebilirsiniz. Hayatınız sıkıcıysa aynı şeyleri yapmayı bırakıp farklı şeyler yapın. Hayatınızda yaptığınız anlamsız şeyleri bırakıp daha heyecan verici şeyler yapın.Monotonluktan kurtulmak için farklı neler yapmak isterdiniz onları bulup yapın.Güvenliğe fazla saplanırsanız fırsatları göremezsiniz.Maceracı ruhunuzu harekete geçirin.Özguvenli bireyler sonuçlardan emin olmasa bile yenilikler için isteklidirler

13.ADIM:HAYAL KURMAYA CURET EDİN

Hayatınız hayal ettiğiniz gibi gitmiyorsa hayalleri belkide önemsemiyorsunuzdur. Hayal etmek için şöyle düşünün.Son 1 ayınız olsaydı neler yapmak isterdiniz hergununuz aynıysa neden değiştirmiyorsunuz ve neleri değiştirebilirsiniz değiştirin.Kafa seni mutlu etmez kalpin hayal gucu ve zekası seni mutlu eder. Hep yaşayacağım diyip yaşamıyorsanız yaşayın. Hayallerinize kimse inanmaması değil sizin inanmanız önemlidir.Harekete geçin ve onları gerçekleştirin.Özguvenli bireyler başkalarından medet ummadan kendine inanırlar

14.ADIM:KORKULARINIZLA YUZLEŞİN KURTULUN

Korkularınızla yuzleşin ve heyecana dönüştürün.Konfor bölgesinde durarak ilerleyemezsiniz.Korkularınız yerine yapacaklarınıza odaklanın.İlgilendiğiniz konuyla ilgili araştırın neyi nasıl yapacağınızı öğrenip uygulamaya geçin.Önce hayalinizde yapmak istediklerinizi yaparak sonrada gerçeğe dönüştürün. Özguvenli bireyler korkunun sesini değil özguvenin sesini dinlerler

HAREKETE GEÇİN

5:İLETİŞİM KURMANIN PÜF NOKTALARI

15.ADIM:YOLA TEK BAŞINIZA ÇIKIN

Yalnız olmak istediğinizi yapmakta serbest olursunuz.Rica veya yardım ederek sohbetlere başlayabilirsiniz.Sıkılmış gibi duran insanların eğlenmesini sağlayabilirsiniz.Gruplara girmek için sohbetinize katılmak istediğiniz belirtip

yavaş yavaş sohbetlerine dahil olabilirsiniz

16.ADIM:BEKLEMEYİN HAREKETE GEÇİN

İlk adımı atmaktan ve reddedilmekten çekinmeyin.Birileriyle nasıl tanışılacağını öğrenirseniz harekete geçmeniz kolay olur ve tanışırsınız.Özguvenli bireyler tanışmak için ilk adımı atarlar

17.ADIM:HOŞ BİR İLK İNTİBA İÇİN GÜLÜMSEYİN VE GÖZ TEMASI KURUN

Soğuk bir şekilde durarak veya insanlara ilgisiz davranarak tanışamazsınız

Gülümsemek evrensel bir hoşgeldindir.Gülümsediğinizde karşı tarafta gülümser göz temasıylada ruhlara açılan pencereden girersiniz.İsimlerinizi söyleyip el sıkışarak tanışmaktan memnun olduğunuzu gösterin.Özguvenli bireyler karşısındaki kişiyle tanışmaktan memnun bir vaziyette davranırlar

18.ADIM:KENDİNİZE DEĞİL KARŞINIZDAKİLERE ODAKLANIN

Çekiciliğin özü başka bir insanda kendini kaybetmektir.Nasıl görünüyorum ne düşünüyorlar diye kendinize odaklanmak yerine karşınızdaki insanı tanımaya ve ilgili olmak için dinleyin ve gözlemleyin.Konuşmayı hukmetmek yerine konuşmayı yönlendirin.Durmadan kendisini anlatanlar insanları sıkarlar. Sohbette kendinizi anlatma vakti karşınızdaki kişi size sorular sorduğundadır. İlgili insanlar ilgi çekicidirler.Nezaket gereği herkesle konuşun fakat sıkılınca kibarca bitirin

19.ADIM:RAHATÇA SOHBET EDİN

Kapalı uçlu sorular sormak yerine 5N1K sorulardan faydalanarak açıcı sorular sorunAnahtar kelime tekniğiyle sohbeti derinleştirin.Tavsiye vermek yerine tavsiye alın.İlginç olmaya stand up yapmaya çalışmak yerine samimi ilgili olun.Karşınızdakini kendisini anlatması için teşvik edin.Anlatsanagerçektenmi gibi sorularla spotu karşınızdaki kişiye çevirin.Bu şekilde davrandığınızda sohbetleriniz çok uzar.Konuşmayı bırakmak istediğinizde ise nazikçe bitirin teşekkür edin.

20.ADIM:ARKADAŞ EDİNİN VE SURDURUN

Eski dostlarınızı özlediyseniz telefon edip iletişim kurabilir buluşmak için aktivitelere katılabilirsiniz.Şu anki dostlarınızdan memnun değilseniz yeni kafadar insanlarla tanışabilir ilginiz olan kurslara veya destekgruplarına katılabilirsiniz

21.ADIM:SOSYALLEŞEREK İLERLEYİN

Farkedilmek için insanlara ilgi göstermelisiniz.Nezaket kurallarını önemseyerek davranın.İnsanları severseniz sevilirsiniz.Bu yuzden herşeyi karşılık beklemeden yapmayı öğrenin tabiki fedakarlık yapmayın

6:YETKİNLİK NELER YAPABİLİRSİNİZ

22.ADIM:YETENEKLERİNİZİN FARKINA VARIN VE USTALAŞIN

İhmal ettiğiniz yetenekleriniz varsa geliştirin.Yeni yeteneklerde kazanabilirsiniz. Yetenekleriniz fazla gelişmiş değilse bile ustune düşerek ustalaşabilirsiniz. Hobi ve yetenekleriniz size parada kazandırabilirler

23.ADIM:EĞLENMEK İÇİN KENDİNİZİ ÖZGÜR BIRAKIN

Dunyada işler bitmez bu yuzdende eğlenceye zaman ayırabileceğiniz işleri seçin.Eğlenceye zaman ayırmazsanız hastanelere zaman ayırırsınız.Hiç kimse öleceği sırada daha çok çalışmalıydım diye düşünmez.Hoşlandığınız şeyleri bulun ve bunlara zaman ayırın

BAŞKALARINI HAREKETE GEÇİRİN

7:KATKIDA BULUNUN: DUNYANIZA ANLAM KATIN

24.ADIM:İNSANLARA ÖZGUVEN AŞILAYIN

Birileri sizden yardım istediğinde onlara guvendiğinizi ve nasıl yapılacağını tarif ederek yapmalarına izin vererek onları guçlu bireyler haline getirin.Sorumluluk, özdisiplin özgurluğun olmazsa olmazlarındandır.Bireyler sorumluluk vererek özgur ve saygılı bireyler olmasını sağlarsınız vede teşekkür alırsınız

25.ADIM:İNSANLARA KATKIDA BULUNUN

Sadece kendinize odaklı olmanız sizi sıkıntıya düşürür.Bunun yerine insanların dunyalarınada anlam katarsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz Güzel bir dunya dediğinizde aklına zenginlik,lüx,şatafat geliyor olabilir ama bunun böyle olmadığının pekçok örneğide vardır.Guzel

yaşamak için durustluk, yardımseverlik, doğruluk gibi değerler önemlidir.

26.ADIM:ÖRNEK OLUN

Kendinize objektif şekilde bakarsanız insanlar sizi örnek alırmıydı?Pozitif,dürüst, guvenilir insanlar cazip iken;dedikoducu,şikayetçi, suçlayıcı,çıkarcı negatif insanlar iticidirler.İyi prensibleriniz olması iyi kötü prensibleriniz olması kötü sonuçlar doğrurur.

27.ADIM:TEŞVİK EDİCİ OLUN

İnsanlara karşılıksız iltifat edin iltifat aldığınızda teşekkür edin.İltifatların ardından sessizlik oluşmasını beklemeden bir soruyla devam edin.İnsanlara nazik ve insanca davranın.İnsanların bazı alanlarda başarılı olması için teşvik edici olun İnsanlara inanırsanız onlarda kendilerine inanacak gücü bulurlar.

28.ADIM:İNSANLARA SORUMLULUK BİLİNCİ AŞILAYIN

Bazı insanlar şikayete ve tembelliğe yatkındır.Bu insanların içlerindeki güçleri ortaya çıkarıp sorumlu davranması için biraz zorlayın.Onlarınsorumluluklarını siz yaparsanız onlarda tembellik yaparlar.Bu dunyada herşeyin bedeli olduğu ve bununda sorumlulktan geçtiğini belirtin.Böyle sorumlu ve özgur bireyler olurlar

29.ADIM:İNSANLARA BİLDİKLERİNİZİ ÖĞRETİN

Size öğretenlere teşekkür edin ve sizde insanlara bildiklerinizi öğretin.Eğer bildiğiniz şeyler varsa diğer insanların mumlarınında sizin ışığınızda yakmasını sağlayın.Böylece sizde insanlarda ışıldar.Verilmeyen herşey kaybolur

8:ÖZGUVENE GİDEN ANA YOL

30.ADIM:HEMEN BAŞLA

Tüm öğrendiklerini uygulamak için beklemene ertelemene gerek yok hemen başla ve dunyan birden ışıldamaya başlasın

ÖZETLE

1-GEÇMİŞİ VE BAŞKALARINI SUÇLAMAK YERİNE SORUMLULUK SAHİBİ OLUN

2-KIYASLAMA TUZAĞINDAN KISKANÇLIK VE HIRSTAN KURTULARAK TAKDİR EDİN VE YAPIN

3-KENDİNİZLE İLGİLİ GÜZEL ŞEYLER DÜŞÜNÜN

4-BAŞKALARINDAN FİKİR ALSANIZDA DÜŞÜNCELERİNİZE KENDİNİZ KARAR VERİN

5-BAŞARISIZ OLDUĞUNUZ ALANLARDA NEYİ DÜZELTEBİLİRİM DİYEREK DÜŞÜNÜN

6-BEDENİNİZİ HER HALİYLE SEVİN VE ONA İYİ BAKIN

7-ENDİŞELER YERİNE İSTEKLERİNİZE ODAKLANARAK SAKİN ŞEKİLDE HAREKET EDİN

8-HAREKETE GEÇMEMEK İÇİN BAHANELER URETMEK YERİNE YAPIN

9-İNSANLARA KENDİNİZİ EZDİRMEMEK İÇİN PRENSİB SAHİBİ OLUN

10-HAYATINIZIN KONTROLUNU BAŞKALARINA DEVRETMEK YERİNE KENDİNİZ ALIN

11-MONOTONLUK YERİNE MACERACI RUHLA YENİLİKLERE AÇIK OLUN

12-HAYATINIZI DİLEDİĞİNİZ GİBİ YAŞAMAK İÇİN HAREKETE GEÇİN VE YAŞAYIN

13-KORKULARINIZI BİLGİ VE DENEYİMLE HEYECANA DÖNÜŞTÜRÜN

14-TEK BAŞINA SEYAHATLER YAPARAK İNSANLARLA İLETİŞİME GİRİN

15-İNSANLARLA TANIŞMAK İÇİN İLK ADIMLARI ATIN

16-İNSANLARA SOĞUK DAVRANMAK YERİNE GÖZ TEMASI GULUMSEME VE EL SIKIŞMAYLA TANIŞIN

17-GRUP İNSANLARA SOHBETLERİNE DAHİL OLMAK İSTEDİĞİNİZİ BELİRTİN

18-KENDİNİZE ODAKLANMAK YERİNE İNSANLARA İLGİLİ DAVRANIN.İYİ DİNLEYİN

19-5N1K,ANAHTAR KELİME,ANLATSANA TEKNİKLERİYLE İNSANLARI KONUŞMAYA TEŞVİK EDİN

20-ESKİ DOSTLARINIZLA İLETİŞİME GEÇİN YENİ KAFADAR İNSANLAR TANIYIN

21-SOSYALLEŞMEK İSTİYORSANIZ İNSANLARA NAZİK,SAMİMİ VE İLGİLİ DAVRANIN

22-İNSANLARA SAMİMİ İLTİFAT TAKDİRLERDE BULUNUN VE TEŞVİK EDİCİ OLUN

23-SOHBETLERİNİZİ TEŞEKKÜR EDEREK VE NAZİKÇE BİTİRİN

24-İNSANLARIN DUNYASINA ANLAM KATMAK İÇİN BİLDİĞİNİZ ŞEYLERİ ONLARA ÖĞRETİN

25-İNSANLARI SORUMLU VE ÖZGUR BİREYLER OLMALARI KONUSUNDA MOTİVE EDİN

26-İNSANLARIN ÖZGUVENLİ OLMALARI İÇİN HAREKETE GEÇİRİN

27-İNSANLARA ÖRNEK OLUN

28-YETENEKLERİNİZİ VE HOBİLERİNİZİ GELİŞTİRİP PARAYA BİLE DÖNÜŞTEREBİLİRSİNİZ

29-EĞLENMEK İÇİN KENDİNİZE MUTLAKA VAKİT AYIRIN

30-ÖZGUVENLİ BİREY OLMAK İÇİN ÖĞRENDİKLERİNİZİ HEMEN UYGULAMAYA BAŞLAYIN