Uluslararası 1 Numaralı Çoksatan

Atomik Alışkanlıklar

Çalışma Kitabı

İstediğiniz Hayatı İnşa Etmeniz İçin Basit Egzersizler

James Clear

PEGASUS

Tüm dünyada 25 milyondan fazla okuyucuya ulaşan 1 numaralı *New York Times* çoksatanı *Atomik Alışkanlıklar*'dan yola çıkılarak kaleme alınmış, iyi alışkanlıklar inşa ederken kötü alışkanlıklardan kurtulmanızı sağlayacak interaktif bir rehber

Yayımlandığı andan itibaren çok ses getiren *Atomik Alışkanlıklar*'ın tamamlayıcısı olarak ya da tek başına kullanabileceğiniz bu çalışma kitabı, alışkanlıklarınız üzerinde çalışırken ihtiyacınız olan alet çantasını bir üst seviyeye taşıyor. Günlük egzersizleri sayesinde alışkanlıklarınızı ve onları etkileyen unsurları daha iyi yönetmenizi sağlamak, düşündürücü sorularıyla Atomik Alışkanlıklar teorisini pratiğe dökmenizi kolaylaştırmak ve hayatınızı günden güne iyileştirmek için tasarlanan bu kapsamlı çalışma kitabındaki adımları izledikten sonra alışkanlıklarınızı anlamakla kalmayacak, gerçek anlamda yaşamaya başlayacaksınız.

James Clear'ın sistemi kötü alışkanlıkları ortadan kaldırırken iyi alışkanlıkların doğal bir şekilde ortaya çıkmasına yardımcı olmak üzerine kurulu. Çalışma kitabında sizi şunlar bekliyor:

- Alışkanlık takibi ve alışkanlık istifleme yöntemlerini kolayca uygulamanızı sağlayacak yönlendirici şablonlar,
- Fiziksel ve sosyal çevrenizi gözden geçirmenize yardım edecek, alışkanlıklarınızı etkileyen faktörleri tespit etmenizi ve alışkanlıklar konusunda size en büyük başarıyı getirecek stratejiyi benimsemenizi sağlayacak günlük değerlendirme soruları,
- Alışkanlık platosunu aşmanızı ve işler zorlaştığında bile alışkanlıklarınıza bağlı kalmanızı sağlayacak stratejiler,
- Alışkanlıklarınızı her an değişen hayatınızla uyumlu hâle getirmenizi mümkün kılacak planlar
- ve alışkanlık oluşturma sürecinde eğlencenin rolüne dair yeni fikirler.

İpuçları, püf noktaları ve aktiviteler de içeren *Atomik Alışkanlıklar Çalışma Kitabı*, alışkanlıklarınızı dönüştürecek ve olağanüstü sonuçlar elde etmenizi sağlayacak küçük değişiklikleri hayata geçirme yolculuğunda size her an eşlik edecek.

ATOMİK ALIŞKANLIKLAR

ÇALIŞMA KİTABI

Pegasus Yayınları: 2811

Atomik Alışkanlıklar Çalışma Kitabı
James Clear
Özgün Adı: The Atomic Habits Workbook

Editör: Tüvana Zararsız
Düzelti: Mustafa Erdoğan
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Aralık 2025
ISBN: 978-625-410-641-5

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2025
Copyright © James Clear, 2025

Bu baskı, Penguin Random House LLC'nin bir bölümü olan Penguin Publishing Group'un markası Avery ile yapılan anlaşma kapsamında yayımlanmıştır.

Bu kitabın hiçbir bölümü, yapay zekâ teknolojileri veya sistemlerini eğitme amacıyla hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinevi pegasusyayinlari pegasusyayinlari pegasusyayinlari_resmi

JAMES CLEAR

ATOMİK ALIŞKANLIKLAR ÇALIŞMA KİTABI

İstediğiniz Hayatı İnşa Etmeniz İçin Basit Egzersizler

İngilizceden çeviren:
Sevinç Seyla Tezcan

PEGASUS YAYINLARI

İçindekiler

Çözülmesi Gereken Sorunlar Dizini 9
Giriş 11

I. KISIM

Temeller

ALIŞKANLIK BİLİMİ:
Davranış Değişikliği Teorisine Hızlı Bir Bakış 21
Her Gün Yüzde 1 Daha İyi 21
Uykudaki Potansiyel Platosu 25
Sistemler Hedeflerden Önce Gelir 28
Kimliğe Dayalı Alışkanlıklar 30
Alışkanlık Döngüsü 33
Davranış Değişikliğinin Dört Yasası 36

ALIŞKANLIK DEĞERLENDİRME:
Mevcut Alışkanlık Haritanızı Anlamak ve Başarı Getirecek Şekilde Planlama Yapmak 39
Değerlendirmenin Gücü 41
Mevcut Gerçekliğiniz 43

Kendinizi Nerede Görmek İstiyorsunuz? 65
Bir Sonraki Adım 76

II. KISIM

Davranış Değişikliğinin Dört Yasası

1. YASA: Görünür Kılın 95
İşaret Tasarlamanın Esasları 97
Uygulamaya Koyma Niyetleri 99
Alışkanlık İstifleme 105
Bağlam Her Şeydir 125
Özet Tablosu: 1. Davranış Değişikliği Yasası 148

2. YASA: Cazip Kılın 153
Cazip Unsurları Bir Araya Toplama 157
Motivasyon Ritüelleri 164
Eğlenceli Kılmak 168
İsteklerinizi Saptamak 171
Zihniyet Kaymasının Gücü 175
Yeni Bir Çözüm Seçmek 178
Sosyal Etkinin Gücü 181
Özet Tablosu: 2. Davranış Değişikliği Yasası 197

3. YASA: Kolaylaştırın 201
İki Dakika Kuralı 204
Alışkanlık Şekillendirme 213
Karar Anlarına Hükmedin 215
Zahmetin Gücü 219
Bir Bağlılığı Sürdürme Aracı Kullanın 236
Alışkanlıklarınızı Otomatikleştirin 239
Özet Tablosu: 3. Davranış Değişikliği Yasası 246

4. YASA: Tatmin Edici Kılın 251
Pekiştirme 253
Alışkanlık Takibi 260
Sorumluluk Ortakları 266
Alışkanlık Sözleşmesi 269
Özet Tablosu: 4. Davranış Değişikliği Yasası 273

III. KISIM

Alışkanlıklarınızla Yaşamak:
Uzun Vadeli Başarı İçin Bir Zihniyet İnşa Etmek

Kalıcı Alışkanlıklar İçin Bir Zihniyet 279
Eylemi Kusursuzluğa Yeğleyin 281
Uzun Vadeli Düşünün 285
Odağınızı Koruyun 288
Başarısızlık İçin Plan Yapın ve Hızlıca Toparlanın 291
Uyumlanın ve Esnek Olun 294
Sürekli Gözden Geçirme 297

Alet Çantası

Kısa Alışkanlık Listesi: Tek Sayfada En Güçlü Fikirler 305
Alışkanlık İnşa Etmek İçin Hızlı Başlangıç Programı 306
Alışkanlıktan Kurtulmak İçin Hızlı Başlangıç Programı 307
Özet Tablosu: İyi Alışkanlıklar İnşa Etmek 308
Özet Tablosu: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak 310
Alışkanlık Takipçisi 312

Çözülmesi Gereken Sorunlar Dizini

ALIŞKANLIKLARLA ALAKALI SIK RASTLANAN BAZI SORUNLARA HIZLI ÇÖZÜMLER

Yeni alışkanlıklar edinmek için ilk adımı atıyor ama sürekli yoldan çıkıyorsanız... 204, 263, 266, 269, 291

Bir şeyleri durmadan erteliyor ve işe koyulmakta sorun yaşıyorsanız... 204

Hayatla ilgili önemli bir geçiş sürecindeyseniz ya da büyük bir değişim döneminden geçiyorsanız... 41

Aynı anda çok fazla işe başlamaya meyilliyseniz... 21, 81, 204

Ortamınız size engel oluyormuş gibi hissediyorsanız... 125, 219

Neyi değiştirmeniz gerektiğinden emin değilseniz... 28, 41

Sersemlemiş hissediyor ve işe nereden başlayacağınızı bilemiyorsanız... 41, 307, 308

Değişmek istiyor ama zamanınızın olmadığını hissediyorsanız... 21, 49, 204

Hayatınızda değişiklikler yapmaya çalıştığınızda fazla hırslı davranıyorsanız... 21, 81, 204

Değişiklik yapmak her zaman kendinizle savaşmak gibi geliyorsa... 30, 41, 157, 168, 175

Bir terslik olduğunda kendinizi hırpalıyorsanız... 56, 263, 291, 294

Mükemmeliyetçiyseniz... 21, 281, 285

Sık sık dünyanın size tuzaklar kurduğunu hissediyorsanız... 56, 125, 219, 235, 291

Değişiklik yapmak istiyor ama gerçekten yapabileceğinize inanmıyorsanız... 175, 204

Arkadaşlarınızın ve ailenizin sizi istemediğiniz alışkanlıklar edinmeye zorladığını hissediyorsanız... 181

Daha iyi bir destek sistemi arıyorsanız... 181, 266

Çok çabuk sıkılıyorsanız... 157, 168, 213, 288

Eski alışkanlıklarınızdan sıkıldığınızı hissediyorsanız... 41, 168, 297

Sürekliliği sağlamakta sorun yaşıyorsanız... 56, 204, 235, 263, 269, 288

Davranış değişikliği için gerekli stratejileri sürekli unutuyorsanız... 148, 197, 246, 273, 303

Giriş

Atomik Alışkanlıklar yayımlandıktan birkaç yıl sonra üniversite koçlarından ve spor yöneticilerinden oluşan bir gruba konuşma yaptım. Konuşmamın ardından Travis Wall adında bir adam yanıma geldi ve bana Minnesota'da bulunan St. Olaf College'ın erkek futbol takımının başantrenörü olduğunu söyledi.

"2019 baharında, Minnesota'ya taşınmamdan kısa bir süre sonra *Atomik Alışkanlıklar*'ı okudum," dedi. "Bir önceki yıl 5 galibiyet, 13 yenilgi alan; ondan önceki yılı 4 galibiyet, 13 yenilgi ve 1 beraberlikle kapatan bir takımı devralıyordum. Kitabınız programımızı tersine çevirebilmek için ihtiyacım olan çalışma planını biçimlendirmeme yardımcı oldu."

Sözlerine programın tamamına daha iyi alışkanlıklar yerleştirmek için kullandığı sistemi anlatarak devam etti. "İlk sezon öncesinde," dedi, "takıma daha iyi olmamız gereken küçük şeylerden örneklere dayalı bir sunum izlettik. Sahada üstleneceğimiz rolleri ve sorumlulukları açıklarken aynı zamanda ayaklarının su toplamaması için yeni kramponların nasıl esnetileceği, doğru günde doğru teçhizatı giymek, buz banyosunun nasıl yapılacağı gibi şeylerden de bahsettik. Bu fikri doğrudan *Atomik Alışkanlıklar*'daki İngiliz bisiklet takımından ve dönüşümlerine üstünde

uyudukları şilteler, bisiklet selelerinin rahatlığı gibi şeyleri inceleyerek başlamalarından aldık. Başlangıçta bisiklet sporunun kendisiyle ilgili değişikliklerden çok çevresel değişikliklere odaklanmışlardı ve biz de kendi programımızı yeniden inşa etmeye aynı şekilde başladık."

Travis Wall ilgimi çekmişti ve ondan yaklaşımı konusunda daha fazla bilgi istedim. "Bu sunum, sistemlerimizin olmasının ve o sistemlere bağlı kalmak için elimizden geleni yapmanın öneminden bahsederken her yıl başvurduğumuz bir uygulamaya dönüştü. Oyuncu seçme şeklimiz, antrenmanlarımızın tasarlanması, oyuncularımızla geri bildirim döngülerimiz için sistemler kurduk. Kitabınızı okumasaydım bu sistemlere sahip olabileceğimizi hiç sanmıyorum.

"'Hedeflerinizin seviyesine çıkmazsınız. Sistemlerinizin seviyesine inersiniz...' Bu sözleriniz kitabı okuduğumdan beri aklımdan çıkmıyor," dedi Wall.*

Sonrası şöyle olmuş:

2018: 5 galibiyet, 13 yenilgi; lig dokuzunculuğu
2019: 9 galibiyet, 10 yenilgi; lig altıncılığı; yeni sistemle ilk sene
2020: COVID-19 nedeniyle sezon iptali
2021: 19 galibiyet, 3 yenilgi, 1 beraberlik; lig şampiyonluğu, NCAA** turnuvası ilk 16
2022: 15 galibiyet, 5 yenilgi, 2 beraberlik: lig şampiyonluğu, NCAA turnuvası ilk 16
2023: 20 galibiyet, 3 yenilgi, 3 beraberlik: lig şampiyonluğu, NCAA turnuvasında ulusal şampiyonluk

---

* Travis Wall'la 20 Mayıs 2024'te, NCAC Summit'te yapılan konuşma; Travis Wall'la 22 Mayıs 2024'te yapılan e-posta yazışması.

** NCAA (National Collegiate Athletic Association): Amerikan Kolej Sporları Federasyonu. (ç. n.)

2018'de beş galibiyetten, beş yıl sonra ulusal şampiyonluğa ulaşmışlardı.

Atomik Alışkanlıklar'ı yazdığımda nasıl bir şeye dönüşeceğini hayal bile edemezdim. Elbette iyi bir kitap yazdığımı umuyordum ama aklı başında hiçbir insanın kitabının ilk beş yılda yirmi milyon satmasını bekleyeceğini sanmıyorum. *Atomik Alışkanlıklar* başlı başına bir fenomene dönüştü ve kitabın çekirdek mesajını dünyanın dört bir yanında milyonlarca okuyucu benimsedi: Küçük değişiklikler birleşerek kayda değer sonuçlar yaratır.

Hayatınızın rotası alışkanlıklarınızın istikametinde şekillenir. Neyi tekrarlarsanız onu pekiştirirsiniz. Okuyucularım alışkanlıklarımızın hayatlarımız üzerinde yaratabileceği etkiyi bana sürekli hatırlatıyor.

Her gün insanlardan *Atomik Alışkanlıklar*'ın sağlıklarını, ilişkilerini ve kariyerlerini nasıl dönüştürdüğüne ve onları kendi hayatları üstündeki muazzam güçlerine farklı bir pencereden bakmaya nasıl ittiğine dair mesajlar alıyorum. Çocukluk arkadaşlarımdan *Atomik Alışkanlıklar*'ı okuduktan sonra elli kilo verdiklerini ve içkiyi bıraktıklarını duyuyorum. *Atomik Alışkanlıklar*'ı hastalarına "ödev" olarak veren terapistlerden ve psikologlardan e-postalar alıyorum. Cerrahlardan ekiplerinin ameliyatlara hazırlanma şeklini nasıl değiştirdiklerini dinliyorum. Konseptleri çocuklarıyla, öğrencileriyle, oyuncularıyla paylaşan sayısız ebeveynden, öğretmenden ve koçtan haberler alıyorum. Hatta *Atomik Alışkanlıklar* temalı dövmelerin olduğu fotoğraflar bile gördüm.

Ancak bu hikâyeler ne kadar inanılmaz olsa da beni asıl etkileyen ulusal şampiyonluklar, zayıflama dönüşümleri ve dövmeler olmuyor. Beni en çok insanların kendileri hakkındaki *hislerinin* değiştiğini duymak duygulandırıyor. Bana hikâyelerini anlatıp, "Çocuklarım benimle gurur duyuyor," diyen insanlar... Ya da bir okuyucunun, "*Atomik Alışkanlıklar* beni karanlık bir yerden

çıkardı ve hayatımın odağını yeniden bulmamı sağladı," demesi... Birinin, "Yıllardır ilk kez aynaya baktığımda dönüştüğüm insan konusunda iyi hissedebiliyorum," demesi... Bu tür şeyler beni etkiliyor çünkü asıl mesele en başından beri buydu: alışkanlıkları, kendimizi geliştirerek olmak istediğimiz insana dönüşmek için bir yöntem olarak kullanmak.

Bu hikâyeler bana kitabı neden yazdığımı hatırlatıyor: başkalarına yardım etmek ve güçlü, yetkin hissetmelerini sağlamak. Sıkışıp kaldığını hisseden insanların gerçek ve sürdürülebilir bir dönüşüme uzanan yolu bulmalarına yardım etmek. İnsanlara hayatlarının direksiyonunda olduklarını hissetme gücünü kazandırmak. Bu çalışma kitabının amacı da bu. Okuyucular *Atomik Alışkanlıklar*'ı seviyor (alışkanlıklar konusunda tüm zamanların en yüksek puanlı kitabı) ama insanların yeni alışkanlıklar edinirken daha somut yardımlardan her zaman istifade edebildiklerini öğrendim. Anlamak ile yapmak arasındaki uçurum gerçektir ve ikisi arasında bir köprü kurmak zor olabilir. Ortam tasarımının önemi hakkında bir şeyler okuyabilirsiniz ama kendi oturma odanızı yeniden tasarlamak size bunaltıcı ve karmaşık gelebilir. Alışkanlık istifleme hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz ama yoğun sabahlarda etkili alışkanlık istifleri yaratmaya zaman ayırmak göz korkutucu olabilir. Kimliğe dayalı alışkanlıkların gücünü anlayabilirsiniz ama onları oluşturmaya nasıl başlayacağınız konusunda sıkışıp kalmış hissedebilirsiniz. Bazen okurken her şey net ve açıktır ama yine de harekete geçmek için dürtülmeye ihtiyaç duyarsınız.

İşte çalışma kitabı burada devreye giriyor. *Atomik Alışkanlıklar*'daki fikir ve egzersizleri herkesin uygulayabileceği basit ve hayata geçirilebilir adımlara ayırıyor. Davranış Değişikliğinin Dört Yasası'nı alışkanlıklarınıza nasıl uygulayacağınızı merak etmek yerine, uygulamanın nasıl olduğunu kendiliğinden gözler önüne seren egzersizler üzerinden ilerleyeceksiniz.

Bu kitap *Atomik Alışkanlıklar*'a eşlik etmesi için hazırlandı, dolayısıyla en iyi sonucu ikisini aynı anda kullandığınızda alırsınız. Ama çalışma kitabını tek başına kullanıyorsanız ya da *Atomik Alışkanlıklar*'ı bir süre önce okuduysanız da endişelenmeyin. Çalışma kitabı, *Atomik Alışkanlıklar*'daki temel fikirler hakkında hafıza tazeleyici bölümler içeriyor, bu yüzden çalışma kitabını orijinal metni tekrar okumaya ihtiyaç duymadan da kullanabilirsiniz.

I. Kısım, *Atomik Alışkanlıklar*'dan en önemli fikirlerin gözden geçirildiği "Alışkanlık Bilimi" bölümüyle başlıyor. Ardından hem neyin üstünde çalışmak istediğinizi hem de hangi hayat faktörlerini hesaba katmanız gerektiğini öğrenmek için mevcut durumunuzu ve ihtiyaçlarınızı değerlendireceksiniz. II. Kısım, "Davranış Değişikliğinin Dört Yasası", alışkanlıklar inşa ederken ve alışkanlıkları bırakırken bu ilkelerin pratiğini yapmanıza ve onları hayatınıza entegre etmenize yardımcı olmak için egzersizlerde size adım adım rehberlik edecek. Dört yasada ustalaştıktan sonra III. Kısım olan "Alışkanlıklarınızla Yaşamak", alışkanlıklarınızı uzun vadede destekleyebilecek bir zihniyet inşa etmenize yardım edecek. Son olarak "Alet Çantası"nda bir hızlı alışkanlık edinme rehberi, kilit fikirlerin bir sayfalık bir özeti, alışkanlık inşa etmek ve alışkanlıkları bırakmak için "özet tabloları" ve bir alışkanlık takipçisi bulacaksınız.

Kitapta ilerlerken alışkanlık inşa etmek ve bir alışkanlığı bırakmak için ayrı kısımlar olmadığını fark edeceksiniz. Kitabı bu şekilde yazmamın altında yatan basit neden, bir alışkanlığı inşa etmenin ve bırakmanın genellikle aynı madalyonun iki yüzü olmasıdır. Küçük oynamalarla çoğu egzersiz her ikisi için de kullanılabilir. Kendinizi sadece iyi alışkanlıklara (ya da sadece kötü alışkanlıkları bırakmaya) odaklanmaya meyilli hâlde bulursanız da sorun değil. Çalışma kitabını sizin için hangi yol en iyisiyse o şekilde kullanın.

BU ÇALIŞMA KİTABINDAN NASIL AZAMİ FAYDA SAĞLAYABİLİRSİNİZ?

Davranış değişikliği konusuna gelince, okuyucularla yaptığım konuşmalardan ve kendi hayatımdan biliyorum ki her şeyi aynı anda değiştirmeye çalışma dürtüsü çok güçlüdür. Amacım davranış değişikliğine sizi başarıya hazırlayacak şekilde yaklaşmanıza yardım etmek. Bu nedenle her egzersizde iki alışkanlık üstünde çalışabilmeniz için yer ayırdım. Size tavsiyem her seferinde tek bir alışkanlık üstünde çalışmanız ama kitabı farklı bir alışkanlık için ikinci kez kullanmanız ya da aklınızda hemen halletmek istediğiniz iki alışkanlık birden olması ihtimaline karşı iki alışkanlığa yetecek kadar yer ayırdım.

Size yardımcı olmamın daha zor olduğu kısım ise zamanlamayla ilgili beklentileriniz. Ustalık hem sabırsızlık hem de sabır gerektirir. Eylem yanlılığı, zaman kaybetmeme, her gün bir aciliyet hissiyle çalışma sabırsızlığı. Hazzı erteleme, eylemlerin birikmesini bekleme ve sürece güvenme sabrı. Bu çalışma kitabı ikisini birden yapmanıza yardım etmek için tasarlandı: Uzun vadede karşılığını verecek şeylerin pratiğini bugün yapacaksınız. Eğer ben işimi iyi yaparsam bu egzersizler dikkatli bir şekilde alışkanlık inşa etmeye başka şartlarda ayıracağınızdan daha fazla zaman ayırmanıza –ve o alışkanlığı daha uzun süre korumanıza– yardımcı olacaktır.

Böylece bu çalışma kitabından azami faydayı nasıl sağlayacağınız konusunda son noktaya geliyoruz. Daha iyi alışkanlıklar inşa etmenin tek bir yolu yok, birçok yolu var. Yaklaşımım reçete yazarak tavsiye vermek değil, sizi güçlendirmek. Birine iyi gelen bir alışkanlık bir başkası için yıkıcı olabilir ve bir arkadaşınızın işine yarayan bir alışkanlık inşa etme stratejisi sizde işe yaramayabilir. Size hangi alışkanlıkları inşa etmeniz ya da hangi tercihleri yapmanız gerektiğini söylemek benim işim değil. Bunların yerine sizi kendi tercihlerinizi belirleyebilmeniz ve yapmak istediğiniz

şeyleri yapabilmeniz için fikirler ve stratejilerle donatmak ve güçlendirmek istiyorum.

Burada birçok strateji olmasının sebebi bu. Hedef bütün stratejileri benimsemeniz değil –kitaptaki egzersizlerin yarısını atlasanız da benim açımdan sorun yok– ama umuyorum ki kitabı artık seçeneklerle dolu koca bir alet çantanız olduğunu hissederek bitirir ve sizin için doğru olan araçları bulursunuz. Sizde işe yarayanları alın, gerisini bırakın.

NASIL BAŞLAMALI?

Size tek bir bilgelik dersi verebilecek olsaydım şunu söylerdim: Her zaman hayatınızın üstünde çalışın. Hayat durağan değil dinamiktir. Fayda gördüğünüz şey zaman içinde değişebilir. Sürekli değişiyoruz, dolayısıyla bir zamanlar fayda gördüğümüz bir alışkanlık ya da strateji bir noktadan sonra işe yaramayabilir.

Başka bir şehre taşınmak, bir ilişkiye başlamak, yeni bir işe girmek ya da çocuk sahibi olmak gibi bazı dönüm noktaları yaşam biçiminizi radikal şekilde değiştirerek eski alışkanlıklarınızı geçersiz kılabilir. Eski alışkanlıklarınızın mahkûmu olmayın. Enerjinizi eski alışkanlıklarınızı sürdürmeye çalışmak için harcamak yerine hayatınızın mevcut şekline uyan yeni alışkanlıklar yaratmak için kullanın.

En sevdiğim sözlerden biri şudur: "Aceleye getirme ama bekleme de." Hepimizin hayatta erişmek istediği bazı şeyler var. Yapmak istediğiniz bir şey varsa durmayın, onu yapın. Ölüm meşgul insanları da buluyor. Geri çekilip daha müsait olduğunuz bir zamanda tekrar gelmeyecek. Zamanlama nadiren kusursuz olur. Şu anınızı kabullenin, uyum sağlama isteği kazanın ve ileriye doğru ilk küçük adımınızı atın.

Bugün eyleme geçmek için en iyi şansınız olabilir. Ne kadar çok beklerseniz mevcut yaşam tarzınızın içine o kadar gömülürsünüz. Alışkanlıklarınız taşlaşır. İnançlarınız katılaşır. Rehavete kapılırsınız. Hiçbir zaman kolay olmayacak ama hiçbir zaman şu an olduğundan daha kolay da olmayabilir. Önemli bir işi ertelediğiniz zaman daha iyi bir geleceği de ertelemeyi seçmiş olursunuz.

İşte bu çalışma kitabı o dönüşümün başladığı yer. Haydi, işe koyulalım.

–James Clear, 2025

I. KISIM

Temeller

Durmamayı seçtiğinizde inşa edebilecekleriniz olağanüstü.

ALIŞKANLIK BİLİMİ
Davranış Değişikliği Teorisine Hızlı Bir Bakış

Davranış değişikliği pratiği yapmaya başlamadan önce arkasındaki teoriyi anlamak için ihtiyacınız olan kilit kavramları hızlıca gözden geçirelim. *Atomik Alışkanlıklar* kitabını yeni okuduysanız doğruca "Alışkanlık Değerlendirme"ye geçebilirsiniz ama eğer üstünden biraz zaman geçtiyse ya da hafızanızın tazelenmesini istiyorsanız bu kısmı okumaya devam edin. Çalışma kitabında ele alacağımız diğer her şey bu prensipler üstüne kurulu, bu yüzden onları anlamak hayati önem taşıyor.

HER GÜN YÜZDE 1 DAHA İYİ

Kişisel gelişime tipik yaklaşım büyük bir hedef belirlemek, ardından o hedefe mümkün olan en kısa zamanda ulaşmak için çok büyük adımlar atmaya çalışmaktır. Çoğu zaman kendimizi değişimin sadece onunla ilişkilendirilecek büyük ve gözle görülür bir sonuç olduğunda anlamlı olduğuna ikna ederiz. Konu

Başarı hayatta bir kez gerçekleşen dönüşümlerin değil, günlük alışkanlıkların ürünüdür.

ister güçlenmek olsun, ister dünyayı dolaşmak, ister bir dizi başka hedef; kendimizi etrafımızdaki herkesi bize hayran bırakacak, yeri yerinden oynatan bir ilerleme kaydetme baskısı altına sokarız.

Bu, kulağa teoride iyi gelebilse de çoğu zaman tükenmişlikle, hüsranla ve başarısızlıkla son bulur. Öte yandan her gün yüzde 1'lik bir ilerleme kaydetmek dikkate değer (hatta bazen *fark edilebilir*) olmasa da özellikle uzun vadede aynı derecede anlamlı olabilir.

Gündelik olarak birazcık daha iyi kararlar almanın değerini gözden kaçırmak çok kolaydır. Esaslara bağlı kalmak etkileyici değildir. Can sıkıntısına âşık olmak heyecan verici değildir. Yüzde 1'lik bir iyileşme manşetlerde kendine yer bulamaz.

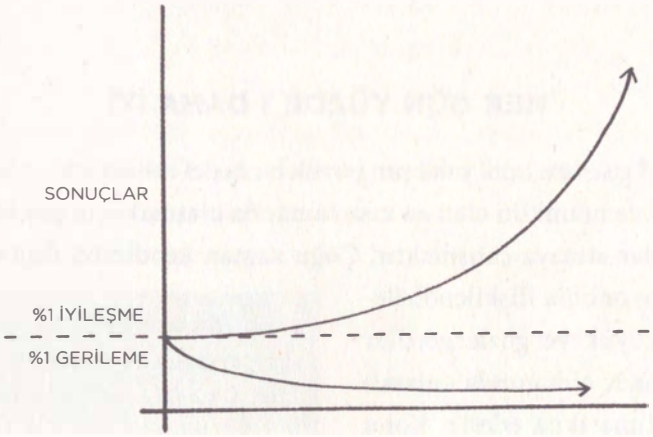
Ama şöyle bir özelliği vardır: İşe yarar.

Başlarda yüzde 1 daha iyi olan veya olmayan tercihler yapmak arasında bir fark yoktur. (Başka bir deyişle bugün üzerinizde çok büyük bir etki yaratmazlar.) Ama zaman geçtikçe bu küçük iyileşmeler birleşerek büyür ve bir anda her gün birazcık daha

HER GÜN YÜZDE 1 DAHA İYİ

Bir yıl boyunca %1 daha kötü. $0{,}99^{365} = 00{,}03$

Bir yıl boyunca %1 daha iyi. $1{,}01^{365} = 37{,}78$



iyi kararlar alan insanlar ile almayanlar arasında çok büyük bir uçurum olduğunu fark edersiniz.

Burada altını çizdiğim nokta şu: Bir yıl boyunca her gün yüzde 1 iyileşirseniz işiniz bittiğinde kendinizi otuz yedi kat daha iyi bulursunuz. Bu muhtemelen tek seferlik kahramanca bir sıçrayıştan bile bekleyeceğinizden çok daha büyük bir sonuçtur ve ona her gün sadece küçük bir değişiklik yaparak erişmek mümkündür.

İşte bu yüzden küçük tercihler o anda çok büyük bir fark yaratmaz ama uzun vadede birikerek büyürler.

Ancak mesele şudur: Olumlu birikme mümkünse tam tersi de mümkündür. Bir yıl boyunca her gün %1 daha *kötüye* giderseniz neredeyse sıfıra kadar gerilersiniz. Buradaki ders, küçük bir kazanç olarak ya da önemsiz bir engel olarak başlayan şeyin büyüyerek çok daha büyük bir şeye dönüşmesidir.

Davranış değişikliği söz konusu olduğunda ilk önemli kavram, kendini sürekli geliştirmenin oynadığı temel roldür. Tek bir küçük kayma bile her şeyi değiştirebilir. Hayatta kendinizi nerede bulacağınız konusunda kehanette bulunmak istiyorsanız tek yapmanız gereken küçük kazançlar ve kayıplar eğrisini takip etmek ve günlük seçimlerinizin birleşerek on ya da yirmi yıl sonra neye dönüşeceğine bakmaktır.

Şu anda ne kadar başarılı ya da başarısız olduğunuzun bir öneminin olmaması bu yüzdendir. Önemli olan, alışkanlıklarınızın sizi başarı yoluna sokup sokmadığıdır. Hâlihazırdaki sonuçlarınıza değil, hâlihazırdaki gidişatınıza odaklanın. Bu, hangi istikamete gittiğinizin çok daha iyi bir göstergesidir.

Bu yüzden büyük şeyleri kafaya takmayı bırakıp küçük şeylere odaklanmaya başlayın, istediğiniz hayatı inşa etmenin anahtarı budur.

Zaman başarı ve başarısızlık arasındaki farkı büyütür. Zaman neyle beslenirse onu çoğaltır. İyi alışkanlıklar zamanı müttefike çevirirken kötü alışkanlıklar düşmana dönüştürür.

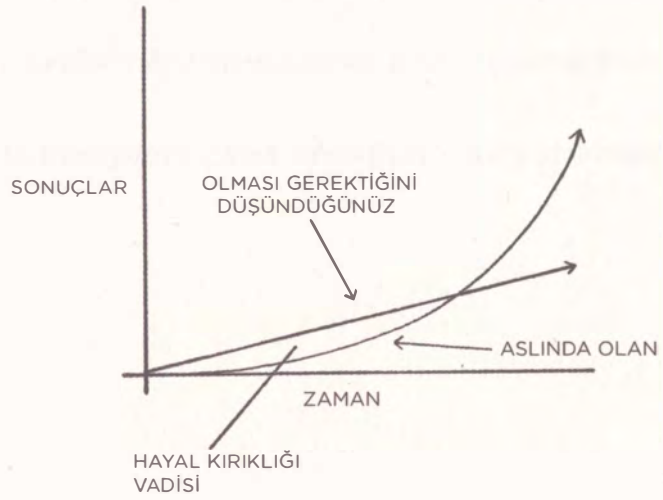
UYKUDAKİ POTANSİYEL PLATOSU

Birleşen değişim hakkında anlaşılması gereken en önemli şeylerden biri, üstel büyümenin idrak etmemizin zor olacağı bir şekilde gerçekleşmesidir. Değişiklikler yaptığımız zaman beyinlerimiz sürekli bir iyileşme göreceğimiz, yukarıya doğru lineer bir ilerleme bekler. Büyük değişimlerin insana çekici gelen yanı budur: hızlı sonuçlar. Bu şekilde değişiklik yaptığımızda başlangıç safhaları bize müthiş gelebilir. Ta ki kaçınılmaz olarak tükenip projeyi tamamen terk edene kadar.

Değişim bir anda gerçekleşmeden önce yıllarca sürebilir. Ustalık sabır gerektirir.

Ancak her gün yüzde 1 iyileşme kaydettiğinizde bunun tam tersi geçerlidir. Başlangıçtaki değişiklikler çok küçük olduğu için etkilerinin görünür olması biraz zaman alabilir. Bu benim *Hayal Kırıklığı Vadisi* olarak adlandırdığım, sonuçların beklentilerin gerisinde kaldığı bir dönemin yolunu açabilir. Yüzde 1 iyileşmeyle geçen birkaç hafta ya da ay size pek bir şey kazandırıyor

UYKUDAKİ POTANSİYEL PLATOSU



gibi gelmeyebilir ve bu da cesaretinizi kırarak pes etmenize yol açabilir. Ancak hâlâ bir iyileşme görmediyseniz bunun nedeni iyileşme olmaması değildir. İyileşmenin henüz görünürlük eşiğini geçmemiş olmasıdır. Ben bu eşiğe *Uykudaki Potansiyel Platosu* diyorum. Burası, sonuçlarınız ile beklentilerinizin nihayet aynı hizaya geldiği ve değişimi görmeye başladığınız andır.

İyi haber şu ki o platoyu aştığınız zaman değişim size bir anda çarpıcı bir şekilde gerçekleşiyormuş gibi gelebilir. Sarf ettiğiniz bütün emekler nihayet meyve vermeye başlamıştır ve nihai sonuç en çılgın beklentilerinizi bile aşabilir.

Sürekli iyileşme yolculuğuna çıktığınız zaman siz onu göremeseniz bile değişimin yaşandığını daima hatırlayın. Kilit nokta, sonuçları gerçekten elde edeceğiniz kadar uzun süre sebat etmektir. Sabırlı olun ve kendinize platoyu aşmanız için gereken zamanı tanıyın.

Uykudaki Potansiyel Platosu'nu nihayet aştığınızda insanlar bunu bir gecede gelen bir başarı olarak adlandıracaktır. Dış dünya öncesini değil, sadece en çarpıcı anı görür. Ancak siz bugünkü sıçramayı mümkün kılan şeyin, uzun zaman önce hiç ilerleme kaydetmiyormuşsunuz gibi görünürken harcadığınız çaba olduğunu biliyorsunuz.

SİSTEMLER HEDEFLERDEN ÖNCE GELİR

İnsanların alışkanlıklarını değiştirmeye çalışırken yaptığı bir diğer hata, yöntem olarak bir hedefe ulaşmaya çalışmayı benimsemeleridir. Bu stratejiyi okuldan iş dünyasına ve spor salonlarına kadar her yerde ve farklı bağlamlarda sürekli duyuyorsunuzdur: Başarıya ulaşmak istiyorsanız spesifik ve eyleme geçirilebilir hedefler belirleyin ve gözünüzü o hedeflerden ayırmayın.

Hedefler bir kez kazanmayı önemseyen insanlarda işe yarar, sistemler ise tekrar tekrar kazanmak isteyenlerde.

Bu yaklaşımın sorunu işe yaramıyor olmasıdır. Neden? Çünkü sonuçlar hedeflerinizle değil, sistemlerinizle alakalıdır.

Hedefler ulaşmak istediğiniz sonuçlar, sistemler ise o sonuçların yolunu açan süreçlerdir. Oraya *nasıl* ulaşacağınıza değil, sadece nihai hedefe odaklanırsanız başarıya ulaşmak zordur. Bu, hedeflerin işe yaramaz olduğu anlamına mı gelir? Hiç de değil! Hedefler bir istikamet belirlemek için iyidir ama sistemler gerçekten ilerleme kaydetmek için gereklidir. Hâlihazırda *kullandığınız* bir sistemle *yeni* bir hedefe ulaşmaya çalışmak işe yaramaz. Aynı sistem sizi her zaman aynı hedefe yönlendirir. Yani yeni bir hedefe ulaşmak istiyorsanız oraya ulaşmak için yeni bir sistem tasarlamalısınız. Hedeflerinizin seviyesine çıkmazsınız. Sistemlerinizin seviyesine inersiniz.

Alışkanlıklarınızı değiştirmekte sorun yaşıyorsanız, sorun motivasyonunuz değildir. Sorun sisteminizdir. Kötü alışkanlıklar siz değişmek istemediğiniz için değil, değişim yolunda yanlış sistemi benimsediğiniz için tekrarlanır. Sistemi değiştirirseniz hayatınız da değişir.

Sonuç yerine sürece âşık olduğunuzda kendinize mutlu olma izni vermek için beklemeniz gerekmez. Sisteminizin işlediği her an bir tatmin duygusu yaşayabilirsiniz.

KİMLİĞE DAYALI ALIŞKANLIKLAR

Bir hedefe odaklanmanın diğer sorunu, değişime bu şekilde yaklaşmanın son derece zor olmasıdır. Bunun iki nedeni vardır: (1) Oraya nasıl ulaşılacağıyla ilgili bir süreç sunmaz (az önce bahsettiğimiz gibi) ve (2) psikolojinin nasıl işlediğini hesaba katmaz.

Sonuçlar için endişelenmeyi bırakın ve kimliğiniz için endişelenmeye başlayın. Başarmak istediğiniz şeyleri başarabilen insan tipine dönüşün.

Temelde, davranışlarımız içsel kimliğimizin –değerlerimizin, inançlarımızın ve kendimizi nasıl gördüğümüzün– en dışa dönük ifadesidir. Kendinizi bir koşucu olarak görüyorsanız muhtemelen düzenli olarak koşuyorsunuzdur. Kendinizi bir müzisyen olarak görüyorsanız muhtemelen bir enstrüman çalmaya zaman ayırıyorsunuzdur. Kendinizi kendi kendini harekete geçiren biri olarak görüyorsanız muhtemelen proaktif birisinizdir. Kendimizi belirli bir şekilde tanımladığımız zaman o kimlikle örtüşen davranışları gerçekleştirmek kolay olur. Sonuçta bize fazladan sarf ettiğimiz bir çaba gibi değil, olduğumuz kişinin bir uzantısı gibi gelirler. Size angarya gibi gelen davranışlar kimliğinizle uyumsuz olanlardır: kendinizi alışveriş yapmayı seven biri olarak tanımlarken para biriktirmek, kendinizi bir sigara tiryakisi olarak tanımlarken uzatılan bir sigaraya hayır demek gibi. Bu eylemler bize zor gelir çünkü doğal olarak olduğumuz bir şey değil, yapmaya *çalıştığımız* bir şey gibidirler. İyi alışkanlıklar size çok makul gelebilir ama kimliğinizle çelişiyorlarsa onları hayata geçirmeyi başaramazsınız.

Kalıcı alışkanlıklar inşa etmenin anahtarının önce yeni bir kimlik yaratmaya odaklanmak olmasının nedeni budur. Mevcut davranışlarınız mevcut kimliğinizin bir yansımasıdır. Gerçek davranış değişikliği kimlik değişikliğidir. Bir alışkanlığı motivasyon sayesinde başlatabilirsiniz ama o alışkanlığa bağlı kalmanızın tek nedeni kimliğinizin bir parçasına dönüşmesidir. Davranışınızı

temelli değiştirmek için kendiniz hakkında yeni şeylere inanmaya başlamalısınız.

Kendinizi tırnaklarını yiyen biri olarak görüyorsanız tırnaklarınızı yememeye çalışmak zor olacak, olduğunuz kişiye ters düşecektir. Fakat kendinizi tırnaklarını *yemeyen* biri olarak görmeye çalışırsanız bu davranış değişikliği size o kadar da zor gelmeyecektir.

Kimlik ile eylem arasındaki bağlantı bir geri bildirim döngüsüdür. Kimliğinizi ne kadar çok hedeflerinizle örtüşecek şekilde tanımlarsanız ("Ben tırnaklarını yiyen biri değilim, ellerine iyi bakan biriyim") o davranışları gerçekleştirebilme olasılığınız o kadar artar. Aynı zamanda belirli bir kimlikle ilişkilendirilen alışkanlıkları ne kadar çok gerçekleştirirseniz o kimliğe o kadar çok bürünürsünüz.

Öyleyse bunu uygulamaya nasıl koyacaksınız? Bu, iki adımlık bir süreçtir:

1. Olmak istediğiniz insan tipine karar verin.
2. Bunu küçük kazanımlarla kendinize ispatlayın.

Kim olmak istediğinize karar verin ve o insan tipinin sergileyeceği davranışları düşünerek oradan geriye gidin. Sonra da o davranışları gerçekleştirmeye başlayın. Attığınız her adım dönüşmeyi dilediğiniz insan tipi için bir oy olacak. Oluşturmaya çalıştığınız kimliğe ne kadar uygun davranırsanız o kimliğe o kadar büründüğünüzü hissedersiniz ve öyle davranmaya devam etmeniz de o kadar kolaylaşır. Bu giderek kolaylaşan bir döngüdür.

Alışkanlıkların önemli olmasının gerçek nedeni budur: bazı şeylere ulaşmanıza yardımcı olmaları değil, olmayı dilediğiniz insana dönüşmenize yardımcı olmaları. *Ne* yapmak istediğinize değil, *kim* olmak istediğinize odaklanın, seveceğiniz bir hayat yaratmanın kesin yolu budur.

Alışkanlık inşa etme süreci aslında

kendinize dönüşme sürecidir.

ALIŞKANLIK DÖNGÜSÜ

Alışkanlık, beyniniz tarafından bir geri bildirim döngüsünün kodlanmasıyla biçimlendirilen otomatik bir davranıştır. Hayatınızda ne zaman yeni bir problemle karşılaşsanız beyniniz ona bir çözüm bulmaya çalışır. Denenen çözüm işe yaramazsa beyniniz bunu bir başarısızlık olarak görür ve hiçbir şey kodlanmaz. Ancak denenen çözüm olumlu bir şeyle –bir ödülle– sonuçlanırsa beyniniz sizi oraya götüren davranışı not eder. Bir dahaki sefere aynı sorunla karşılaştığınız zaman beyniniz daha önce işe yarayan çözümü dener ve sonuç yine bir ödül olursa çözüm daha da pekişir. O sorunla tekrar tekrar karşılaşırsanız beyniniz onu çözme sürecini otomatikleştirir. Alışkanlık budur: düzenli olarak karşılaştığınız sorunları ve stres unsurlarını ortadan kaldıran bir dizi otomatik çözüm.

Bu otomatik tabiat, bir alışkanlık oluştuğu zaman onu hiç düşünmeden gerçekleştirmemizin nedenidir ve inanılmaz derecede güçlüdür. Bir alışkanlığı, onu bilinçli olarak düşünmek için beyninizin kıymetli ve sınırlı enerjisini harcamadan gerçekleştirebileceğiniz anlamına gelir. Alışkanlıklar enerji tasarrufçularıdır, bilişsel yükü azaltır ve diğer görevlere zihinsel kapasite açarlar. Şu anda bir alışkanlık inşa etmek gelecekte istediğiniz şeyleri daha fazla yapmanıza olanak sağlar. Ancak bu otomatik tabiat aynı zamanda, bir kez oluştukları zaman alışkanlıklardan kurtulmanın inanılmaz zor olabileceği anlamına da gelir.

Öyleyse alışkanlıklar nasıl oluşur ve nasıl bırakılır?

Alışkanlık inşa etme süreci dört basit adıma ayrılabilir: işaret, istek, tepki ve ödül. Bu dört adımlı şablon her alışkanlığın belkemiğidir ve beyniniz bu adımları her seferinde aynı sırayla atar.

İşaret – Beyninizi davranışı başlatması için tetikleyen şey. Bir ödülün yakınlarda olabileceğine işaret eden bilgi parçası.

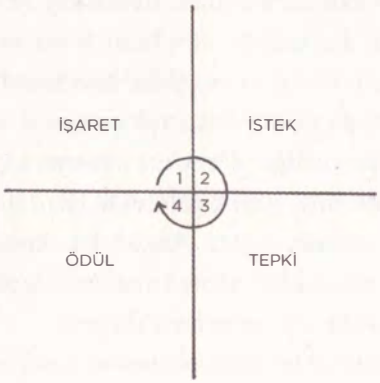
İstek – Her alışkanlığın arkasındaki motivasyon gücü. İçsel durumunuzdaki bir şeyin değişmesi arzusu ve zihninizin

işareti sadece bir sesten ya da görüntüden çözülmesi gereken bir soruna dönüştürerek yorumlama şekli.

Tepki – Gerçekleştirdiğiniz alışkanlığın ta kendisidir ve bir düşünce ya da eylem şeklini alabilir. Tepki sorunun *çözümüdür.*

Ödül – Her alışkanlığın nihai amacı, davranışı gerçekleştirerek ulaşmayı umduğunuz şey.

İşaret, ödülü fark etmekle alakalıdır. İstek, ödülü istemekle alakalıdır. Tepki, ödülü elde etmekle alakalıdır. Ödül bizi tatmin eder ve bize o davranışı gerçekleştirmenin ödülle sonuçlandığını öğretir. Bu dört adım hep birlikte otomatik alışkanlıklar yaratmanıza izin veren nörolojik bir geri bildirim döngüsü oluşturur. Bu döngü ise *alışkanlık döngüsü* olarak bilinir.



Bunun sizin hayatınızda nasıl göründüğünü anlamak için, her gün tekrarladığınız –olumlu ve olumsuz– birkaç alışkanlık seçin ve her biri için işareti, isteği, tepkiyi ve ödülü tanımlayın. Alışkanlıklar otomatik olduğu için bu ögeleri tanımlamak tahmin ettiğinizden daha karmaşık olabilir. Ancak bu beceriyi öğrenmek mevcut alışkanlıklardan kurtulmada ve güçlü yeni alışkanlıklar inşa etmede hayati rol oynar.

Alışkanlık: _____

İşaret	İstek
1	2
4	3
Ödül	Tepki

Alışkanlık: _____

İşaret	İstek
1	2
4	3
Ödül	Tepki

Alışkanlık: _____

İşaret	İstek
1	2
4	3
Ödül	Tepki

Alışkanlık: _____

İşaret	İstek
1	2
4	3
Ödül	Tepki

DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİNİN DÖRT YASASI

Alışkanlık döngüsü bize alışkanlıklarımızı nasıl anlayacağımızı öğretir ama bu illa alışkanlıkları inşa ederken ve onlardan kurtulurken nasıl davranmamız gerektiğini de öğrendiğimiz anlamına gelmez. Bunun için davranış inşa etmenin dört adımını iyi alışkanlıklar yaratmak ve kötü alışkanlıkları aşmak üzere basit bir kurallar setine dönüştüren *Davranış Değişikliğinin Dört Yasası*'na ihtiyacımız var. Yasalar bize iyi alışkanlıkları nasıl inşa edeceğimizi gösterirken aynı yasaların tersine çevrilmiş hâlleri kötü alışkanlıklardan nasıl kurtulacağımızı gösterir. Her yasayı insan davranışını etkileyen bir manivela olarak düşünebilirsiniz. Manivelalar doğru konumda olduklarında zahmetsizce iyi alışkanlıklar yaratabilirsiniz. Yanlış konumda olduklarında ise bu neredeyse imkânsızdır. Yasalar şunlardır:

	DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİNİN DÖRT YASASI	
Alışkanlık Döngüsü	**İyi Alışkanlıklar İnşa Etmek**	**Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak**
1. İşaret	1. Yasa: *Görünür Kılın*	1. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Görünmez Kılın*
2. İstek	2. Yasa: *Cazip Kılın*	2. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *İtici Kılın*
3. Tepki	3. Yasa: *Kolaylaştırın*	3. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Zorlaştırın*
4. Ödül	4. Yasa: *Tatmin Edici Kılın*	4. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın*

Dört yasa, gözden geçirdiğimiz teoriyi alıp nasıl pratik hâle getirdiğimizi, onu bir fikir olmaktan çıkarıp hayatımızın akışını değiştirebilecek bir şeye nasıl dönüştürdüğümüzü gösterir.

Alışkanlık haritanızı değerlendirmeye kısa bir süre ayırdıktan sonra, bu çalışma kitabının geri kalanında dört yasaya odaklanacağız. Yasaların detaylarına inecek ve onları iyi alışkanlıklar inşa ederken kötü alışkanlıklardan kurtulmak için nasıl kullanabileceğimizin pratiğini yapacağız.

ALIŞKANLIK DEĞERLENDİRME

Mevcut Alışkanlık Haritanızı
Anlamak ve Başarı Getirecek
Şekilde Planlama Yapmak

DEĞERLENDİRMENİN GÜCÜ

Alışkanlıklarınızı değiştirmeye başlamadan önce işe bir değerlendirmeyle başlamak kritik önem taşır. Bu, sürecin en heyecan verici kısmı değil, farkındayım. Değişmek için motive olduğunuz zaman doğrudan eyleme geçme arzusu duyarsınız. Yeni sabah rutininize başlamak, meditasyon uygulamasını indirmek ya da spor salonuna üye olmak istersiniz. Ama şöyle bir durum var: Neyin değiştirilmeye ihtiyacı olduğunu anlamadan değişmenin size hiçbir faydası olmaz.

Değerlendirme iki temel şeyden emin olmak için gereklidir: doğru sorunu çözdüğünüzden ve doğru şekilde çözdüğünüzden. Aylarca yanlış davranışı optimize etmeye çalışmanın ya da aslında kurmak istediğiniz hayatla örtüşmeyen bir hedefin peşinden koşmanın ne kadar kolay olduğunu bilseydiniz şaşırırdınız. Değerlendirme yapmadığımızda varsayımlara saparız ve varsayımlar genellikle yanlıştır.

Bu bölümde işe farkındalıkla başlayarak bu kalıbı bozacağız. Değerlendirme netlik sunar. Günlerinizi yöneten gizli kalıpları açığa çıkarır, sizi engelleyen yanlış varsayımları ortaya döker ve bunu yapmadığınızda gözden kaçırabileceğiniz fırsatları vurgular. En önemlisi de tırmanmaya gerçekten karar verdiğiniz zaman doğru dağa tırmanmanızı sağlar.

Bunu verimli ve etkili bir şekilde yapmak için benim *ABZ* iskeleti olarak adlandırdığım şeyi kullanacağız. *A*, olduğunuzu

sandığınız ya da olmayı dilediğiniz noktayı değil, hâlihazırdaki gerçekliğinizin dürüstçe bir değerlendirmesini temsil ediyor. *Z*, sonunda varmak istediğiniz yeri –olmak istediğimiz insanı ve yaşamak istediğiniz hayatı– temsil ediyor. *B* ve *Y* arası ise *A*'dan *Z*'ye ulaşmak için atılması gereken adımlar. Kilit bir içgörü: Çoğu insan *A*'dan *Z*'ye ulaşmak için *B*'den *Y*'ye kadar bütün adımları planlaması gerektiğini düşünür. Ama bu doğru değildir. Tek bilmeniz gereken *B*'dir. *Z*'ye giden yol peş peşe sıralanmış bir dizi *B*'dir.

Bu bölümde işe *A* ve *Z*'yi hallederek başlayıp mevcut *gerçekliğinizi* yargılamadan değerlendirecek ve hangi noktaya varmak istediğinizi belirleyeceğiz. Sonuna geldiğimizde *B*'yi –bir sonraki doğru adımı– yani bu çalışma kitabının geri kalanında ustalaşmak için kullanacağımız alışkanlığı tanımlayabileceksiniz. Her bölüm, bir kısmının işinize yarayacağı umuduyla, ögelerin her birini keşfetmeniz için bir dizi strateji içeriyor. Hepsi sizde işe yaramazsa endişelenmeyin, size en iyi gelenlere odaklanın.

Unutmayın, *Z*'ye ulaşmak için tek yapmanız gereken *B*'yi defalarca tekrarlamak. Küçük bir adım, sonra bir tane daha, bir tane daha... Dağlara böyle tırmanılır ve hayatlar böyle değişir.

MEVCUT GERÇEKLİĞİNİZ

Başarı ulaşılacak bir hedef ya da geçilecek bir bitiş çizgisi değildir.

İyileştirilmesi gereken bir sistem, ince ayar isteyen sonsuz bir süreçtir.

Büyük Resim

Kişisel ve profesyonel hayatınızdan hoşnutluğunuzu nasıl değerlendirirdiniz ve neden?

Kişisel

1 2 3 4 5

Neden?_____

_____

_____

_____

_____

Profesyonel

1 2 3 4 5

Neden? _____

_____

_____

_____

_____

Şu anda ilk üç önceliğiniz nedir?

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

_____

Şu anda optimize etmeye çalıştığınız şey nedir?

_____

_____

_____

_____

Hangi önemli projelerin üstünde çalışıyorsunuz? Nasıl gidiyorlar?

Proje	Nasıl Gidiyor?

Şu anda hayatınızda tartışmaya açık olmayan zorunluluklar neler?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hayatınızda yolunda giden ve gitmeyen şeyler neler?

Yolunda Gidenler	Yolunda Gitmeyenler

Sizi sürekli engelleyen şeyler neler ve onları nasıl aşabilirsiniz?

Hayatınızda değiştirmek isteyeceğinizi bildiğiniz başlıca şeyler neler ve neden?

Zaman ve Enerji Denetimi

Genellikle günün her saatinin eşit potansiyele sahip olduğunu düşünürüz. Günde on altı saat uyanıksak kendimize başarmak istediğimiz her şey için kullanacak on altı saatimiz olduğunu söyleriz. Ama aslında öyle değildir. Temel ihtiyaçlarımızı karşılamak, günlük sorumluluklarımızı yerine getirmek için gereken saatleri ve aktivitelerin etrafındaki boş zamanları çıkardığımız zaman geriye bundan çok daha az bir zaman kalır. Söz konusu saatlerde de enerjinizin ve konsantrasyonunuzun sadece belli bir süre için yüksek olacağını ve elinizde daha da az zaman kalacağını bilmelisiniz.

Gerçek şu ki hepimizin günlük yüksek kaliteli zamanı iki ila altı saatle sınırlı. Bunların sizin için hangi saatler olduğunu anlamak, özellikle alışkanlıklarınıza eğilmeniz söz konusu olduğunda onları akıllıca kullanmanız açısından çok önemli. Zaman ve enerji seviyelerinize uyan alışkanlıklar inşa ederseniz başarının yolunu açmış olursunuz. Bunlara uymayan alışkanlıklar inşa etmek ise başarısızlığa davetiye çıkarmak olacaktır.

Zamanınızı en uygun ve en iyi şekilde kullanmak günün *daha fazla* saatini kullanmanın bir yolunu bulmak demek değildir, zaten elinizde olan saatleri en iyi şekilde kullanmanın yolunu bulmak demektir.

İşe zamanınızın ve enerjinizin bir dökümünü çıkararak başlayalım. Önümüzdeki hafta boyunca günün uyanık olduğunuz her saatinde (1) ne yaptığınızın birkaç kelimelik bir tanımını not edin (örneğin "yemek yapmak") ve (2) enerji seviyenizin size ne kadar

Saat	P.tesi	Salı	Çrş.	Prş.	Cuma	C.tesi	Pazar
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							

yüksek geldiğini (↑, —,↓) şeklinde işaretleyin. En iyi saatlerinizi bu şekilde saptayabilirsiniz. Not: Haftanızı olduğu gibi kaydedin, üretkenliği artırmaya çalışmayın. Doğruluk çok önemli.

Saat	P.tesi	Salı	Çrş.	Prş.	Cuma	C.tesi	Pazar
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							
01.00							
02.00							
03.00							

Tabloya bakın ve tekrarlanan kalıpları not edin.

Şu anda en çok nelere zaman ayırıyorsunuz?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gün içinde iyi, yüksek kaliteli, yüksek enerjili kaç saatiniz oluyor? Bunlar hangi saatler?

_____

_____

_____

_____

Bu en iyi saatleri şu anda hangi aktiviteler kaplıyor?

_____

_____

_____

_____

Gününüzün en düşük enerjili saatleri hangileri?

En iyi saatlerinizde neleri, geriye kalan saatlerde neleri halletmek istersiniz?

En İyi Saatler	Kalan Saatler

Şimdi büyük resme bakalım. Neler size olması gerekenden daha fazla dikkatinizi ve zamanınızı tüketiyor gibi geliyor?

Hâlihazırda en büyük stres kaynağınız ve zihinsel enerjinizi en fazla tüketen şey ne?

Değişim zordur ve aynı anda çok fazla değişiklik yapmak hızla tükenmişlik yaşamaya davetiye çıkarmak olur. Alışkanlıklarınızı değiştirmek için kollarınızı sıvamadan önce, şu anda ne tür kayda değer değişim ve dönüşümler geçiriyorsunuz ya da yakın zamanda geçirmeyi bekliyorsunuz? Bunların farkında olmak şu anda hangi ilave değişiklikleri üstlenmenin sizin için daha makul olacağına karar vermenize yardımcı olabilir.

Geçmişteki Girişimler

Gelecek için alışkanlıklar tasarlarken en güçlü araçlardan biri performans geçmişinizdir. Nelerin işe yaradığına, nelerin işe yaramadığına bakmak gelecek planları yaparken size inanılmaz faydalı veriler sunacaktır.

İlk olarak geçmişte –ya da bugün– sahip olduğunuz en faydalı alışkanlıkları düşünün. Sonra o alışkanlıkları ve size iyi gelmelerini sağlayan şeyi aşağıya not edin.

Alışkanlık	Neden İyi Geliyor?

Şimdi yine geçmişteki ya da bugünkü alışkanlıklarınızı düşünün ama bu kez sürdürmek konusunda en başarılı olduklarınıza odaklanın. O alışkanlıkları size göre hayatınızda kalıcı olma nedenleriyle birlikte aşağıya yazın.

Alışkanlık	Neden Kalıcı?

Geçmiş verilerinize bakarak alışkanlıkları hayatınızda olumlu ve kalıcı kılan şeyin ne olduğunu düşünün. Hangi kalıpları görüyorsunuz ve bunlar size ne anlatıyor?

Şimdi alışkanlık inşa etme ve alışkanlıklardan kurtulma girişimlerinize göz atalım. Tabloya başarılı bulduğunuz, yakın zamanda yaptığınız ya da dikkate değer davranış değişikliği girişimlerinizi yazın. Hem alışkanlık inşa etmek hem alışkanlıktan kurtulmak için örnekler bulmaya çalışın. Her biri için neyin işe yaradığını da not edin.

Alışkanlık	İnşa Etme/Kurtulma	Neler İşe Yaradı?

Aynı egzersizi bu kez işe yaramayan şeyleri düşünerek tekrarlayın. Her girişim için önce neyin yolunda gitmediğini, ardından da bu engelin içsel mi yoksa dışsal mı olduğunu not edin.

Alışkanlık	İnşa Etme/ Kurtulma	Neler İşe Yaramadı?	İçsel/Dışsal Engel

Geçmiş verilerinize bakarak davranış değişikliği konusunda sizde işe yarayan ya da yaramayan şeyleri düşünün. Hangi kalıpları görüyorsunuz ve bunlar size ne anlatıyor?

Mevcut Alışkanlık Envanteri

Gerçek alışkanlık haritanızın nasıl göründüğüne detaylı bir şekilde bakmanın zamanı geldi. Günlük olarak gerçekleştirdiğiniz alışkanlıklar konusunda algınızın açık olduğunu düşünüyor olabilirsiniz ama alışkanlıkların otomatik yapısı çoğunlukla onların sandığımızdan daha az farkında olmamıza yol açar. Alışkanlıklarımızı daha görünür kılmanın en güçlü araçlarından biri aynı zamanda en basit olanıdır: Alışkanlık Skor Kartı.

Sonraki sayfalarda üç skor kartı bulacaksınız: Biri sabah rutininiz için, diğeri akşam için, üçüncüsü ise günün rutininizin size kayda değer geldiği başka bir dilimi için. Her biri için skor kartının ilk sütununu rutininizi *gerçekleştirirken*, o sırada yaptığınız her şeyi tek tek not ederek doldurun.

Sonra listenizin üstünden geçin ve her alışkanlığınızı size uzun vadede faydalı olup olmayacağına göre olumlu (+), nötr (=) ya da negatif (–) olarak işaretleyin. Ardından bu değerlendirmenizin gerekçesini açıklayın. Unutmayın ki burada amaç yargılamak değil, sadece davranışlarınıza dair farkındalığınızı artırmak.

SABAH SKOR KARTI

Alışkanlık	Puan (+/ = /-)	Puan Gerekçesi

Bu kart size ne anlatıyor? Çıkarmak ya da değiştirmek isteyeceğiniz bir alışkanlık var mı? Eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

AKŞAM SKOR KARTI

Alışkanlık	Puan (+/ = /-)	Puan Gerekçesi

Bu kart size ne anlatıyor? Çıkarmak ya da değiştirmek isteyeceğiniz bir alışkanlık var mı? Eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

EK SKOR KARTI

Her ne kadar sabahlar ve akşamlar günün çoğumuzun yerleşik rutinlerinin olduğu zamanları olsa da, genellikle gün içinde ya da hafta boyunca rutinlerin yönlendirdiği başka saatler de olur. Sizin de rutininize kafa yormanın faydalı olacağını düşündüğünüz başka bir zaman dilimi var mı? Belki işten eve geldikten hemen sonrası ya da bir sonraki haftaya hazırlandığınız pazar öğleden sonraları? Eğer varsa aşağıdaki skor kartını bu rutini puanlamak için kullanın.

Zaman: _____

Alışkanlık	Puan (+/ = /-)	Puan Gerekçesi

Bu kart size ne anlatıyor? Çıkarmak ya da değiştirmek isteyeceğiniz bir alışkanlık var mı? Eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

Düşünün

Şimdi geride bıraktığımız kısımdaki cevaplarınızı gözden geçirin. Hangi kalıplar öne çıkıyor? Mevcut başlangıç noktanızı nasıl özetlersiniz? Neler işe yarıyor, neler işe yaramıyor ve değişiklik yapma yolunda hangi parametreleri dikkate almalısınız?

KENDİNİZİ NEREDE GÖRMEK İSTİYORSUNUZ?

Netlik özgürlüktür. Sizin için neyin önemli olduğunu bilmek size diğer her şeyi yok sayma özgürlüğü sağlayacaktır.

Temiz Bir Sayfa

Sonunda kendimizi nerede görmek istediğimizi hayal ederken genellikle hâlihazırdaki hayatımızın ve taahhütlerimizin değişmez olduğunu varsayar ve o noktadan hareket ederiz. Buradaki sorun, zamanın sınırlı bir kaynak olmasıdır ve bu taahhütleri hiç gözden geçirmezseniz gerekli olabilecek daha büyük değişikliklere hiçbir zaman yer açılmaz.

Ama ya tam tersi bir yaklaşımı benimserseniz? Bu egzersiz için temiz bir sayfa açın. Mevcut taahhütlerinizi ve sorumluluklarınızı hesaba katmak yerine işe sıfırdan başlayın. Hayatınızı baştan inşa edecek olsaydınız nasıl olmasını isterdiniz? Burada amaç size gerçekliklerinizin sınırları içinde çalışmanız gerekmediğini söylemek değil, kendinize mevcut zorunluluklarınız tarafından kısıtlandığınızı hissetmeden istediğiniz hayatı hayal etme izni vermeniz. Fikir oluşturma safhasında kendinizi gerekenden erken kısıtlamak sadece ne istediğinizi keşfetmenize engel olur.

İlk olarak, ne tür taahhütler istersiniz? Hem mevcut taahhütlerinizi hem de üstlenmek istediklerinizi listelemekten çekinmeyin ama sadece gerçekten istediğiniz şeyleri listeye eklediğinizden emin olun.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hangi taahhütlerinizin *olmamasını* tercih ederdiniz? Zamanınızı nelere harcamak istemediğinizi düşünmek, nelere harcamak istediğinize kafa yormaktan daha önemli bile olabilir.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Hayır dediğiniz zaman sadece bir seçeneğe hayır demiş olursunuz. Evet dediğiniz zaman diğer bütün seçeneklere hayır demiş olursunuz. Hayır bir karardır. Evet ise sorumluluk. Neye (ve kime) evet dediğinize dikkat edin. Evetleriniz gününüzü, kariyerinizi, ailenizi ve hayatınızı biçimlendirir.

Şimdi zamanınızı nasıl geçirmek istediğinizi düşünün. Tabloya ideal gününüzün detaylarını zihninizde canlandırarak girin. Nasıl görünürdü? Zamanı nasıl kullanırdınız? Faydası olacaksa Zaman ve Enerji Denetimi sırasında yüzeye çıkardığınız içgörüleri düşünün.

Sabah	
Öğle	
Akşam	

Bir önceki sayfada verdiğiniz cevaplara bakın ve bu egzersizlerden öğrendikleriniz üstünde düşünün. Hayatınızın neleri içermesini istediğiniz konusunda neler öğrendiniz? Hayatınızın neleri içermesini *istemediğiniz* konusunda neler öğrendiniz?

İdeal Geleceğiniz

Kendinize büyük hayaller kurma izni verin. Bu sürece başlarken yanınızda getirdiğiniz başlıca hedefler neler?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Genellikle hedeflerimizi gelecekte belirsiz bir noktada gerçekleşecekmiş gibi düşünürüz ancak spesifik zaman çizelgeleriyle düşünmek netlik kazanmanıza yardımcı olabilir. Şu zamanlarda hayatınızın nasıl görünmesini umuyorsunuz?

Altı Ay Sonra	İki Yıl Sonra	On Yıl Sonra

Hedef belirleme ve davranış değişikliği nihayetinde değişimle alakalı olduğu için hayatınızda görmek istediğiniz başlıca değişiklikler neler?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Başarı dilimizden hiç düşmeyen bir kelime ama farklı insanlar için son derece farklı anlamlar taşıyabilir. Kendi başarı tanımınızı yapmak ona ulaşmanız açısından hayati önem taşır. *Başarı* sizin için ne anlam ifade ediyor?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Kendimize hedefler belirlemek için yola çıktığımız zaman genellikle otomatik olarak kariyer hedefleri ya da finansal hedefler belirlemeye meyilliyizdir ama hayatın düşünülmesi gereken daha birçok alanı var. Aşağıdaki kutucuklara hayatınızın o alanda nasıl görünmesini istediğiniz konusundaki hayallerinizi yazın. Bu alanların tamamı hepimizin hayatında önemli olmaz ve olmaması da sorun değildir.

Fiziksel Sağlık	**Akıl Sağlığı**	**Kariyer**
İlişkiler ve Sosyal Bağlantılar	**Öğrenme**	**Finansal Güvence ve Özgürlük**
Hobiler ve Eğlence	**Yaratıcılık**	**Toplum ve Katkı**
Maneviyat	**Aile**	**Kişisel Miras**

İdeal Kimliğiniz

Kendinizi nerede görmek istediğinizi anlamanın bir diğer yolu da kimliğe dayalı alışkanlıklar fikrinden geçer. Kendiniz için hedeflerinizi düşünmek ve ideal geleceğinizi zihninizde canlandırmak yerine ideal benliğinizi zihninizde canlandırın. *Kim* olmayı umuyorsunuz?



1. Şemalarda en çok bürünmek istediğiniz kimlikleri ortadaki dairelere yazın. Bunlar sizi zaten tarif ettiğini düşündükleriniz de olabilir, yeniler de. Takıldığınızı hissederseniz daha önce çalıştığımız hayat alanlarını düşünebilirsiniz.

2. Ardından listelediğiniz her kimlik için, "O kişi ne yapar?" diye düşünün. Kimliği destekleyen alışkanlıklar ve eylemler için beyin fırtınası yapın ve onları da dış çemberlere yazın.





Hedef Belirleme

Şimdi, sonunda kendinizi nerede görmek istediğinizi zihninizde canlandırmak için kullandığınız farklı egzersizlere bakın. Beyin fırtınanızın sonuçlarında hangi kalıpları görüyorsunuz? Hayattan ne istediğiniz ve kendinizi nerede görmeyi umduğunuz konusunda neler öğreniyorsunuz? Neleri *istemiyorsunuz?*

Son olarak, az önce tamamladığınız egzersizlerden yola çıkarak kendinize şu an için koyduğunuz somut hedefleri listeleyin. Bu aşamada büyük resme ait olmalarının bir sakıncası yok. Bir sonraki adımda onları işleyen sistemlere dönüştürmenin yolları üstünde çalışacağız.

- _____

  _____

- _____

  _____

- _____

  _____

- _____

  _____

İnsanlar senelerce çabalar ve çoğu zaman ne istediklerini hiçbir zaman açıkça tanımlamadıkları için nihayetinde pek de umdukları gibi olmayan bir yaşam tarzına ulaşırlar. Sadece bir saat kafa yormak sizi on yıllık çabadan kurtarabilir.

BİR SONRAKİ ADIM

Sadece başlayın. Gerekirse yavaş yavaş başlayın. Gerekirse küçük adımlarla başlayın. Gerekirse kimseye söylemeden başlayın. Yeter ki başlayın.

Hedefler → Sistemler

İşe nereden başladığınıza (*A*) ve kendinizi nerede görmek istediğinize (*Z*) göz attığımıza göre bir sonraki adımı (*B*) çözme zamanı geldi. Fakat bunu yapmak için nasıl bir yol izleyeceğiz? Cevap, *B*'yi tanımlamaktan bahsettiğimizde aslında bir sistemi tanımlamaktan bahsettiğimizi fark etmekte saklı.

"Alışkanlık Bilimi"nde sistemlerin öneminden ve hedefler yön belirlemekte faydalı olabilse de konu gerçekten hedeflerinize ulaşmak olduğunda asıl önemli olanın sistem olduğundan bahsetmiştik. *ABZ* iskeletinin kilit noktasını onun da aynı şeyi söylediğini anlamak oluşturur. *Z* hedefinizse *B* oraya ulaşmak için kullanacağınız sistemin ilk adımıdır ve *A* gerçekliğinizle ilgili, sizde işe yarayacak bir sistemi inşa etmek için gereken olguları sağlar. Başka bir deyişle *Z* hedefinizse *B* ona ulaşmak için ilk odaklanacağınız alışkanlıktır.

Öyleyse hedeflerinizi inşasına odaklanabileceğiniz sistemlere –ve alışkanlıklara– nasıl dönüştürebileceğinize kafa yormaya başlayabiliriz.

1. İşe yine "Kendinizi Nerede Görmek İstiyorsunuz?" kısmının sonunda belirlediğiniz hedefleri listeleyerek başlayın.

2. Her hedef için, eğer bu sürece girerken sahip olduğunuz bir hedefse, hâlihazırda o hedefe ulaşmak için sisteminizin ne olduğunu yazın. Hâlihazırda bir sisteminiz yoksa "yok" yazın.

Hedef	Mevcut Sistem
1:	
2:	
3:	
4:	

3. Her hedef için sisteminizi değerlendirin. Neden işe yaradığını ya da yaramadığını (veya ikisi birden) düşündüğünüzü yazın. Ardından her sistemin verimliliğini puanlayın.

Hedef	Sistem Değerlendirmesi	Verimlilik Puanı
1:		1 2 3 4 5
2:		1 2 3 4 5
3:		1 2 3 4 5
4:		1 2 3 4 5

4. Her hedef için ideal sistemin hangisi olduğunu belirleyin. Sisteminizi tasarlamak için hem mevcut sistem hakkındaki değerlendirmenize hem de "Mevcut Gerçekliğiniz" kısmında yaptığınız çalışmaya göz atın. Sadece ideal sistemin ne olduğunu değil, *sizin için* ideal sistemin ne olduğunu da düşünün.

5. Her sistemi kendi ögesi olan alışkanlıklara ayırın.

Hedef	Sistem	Alışkanlıklar
1:		
2:		
3:		
4:		

Alışkanlığınızı Seçin

Odaklanmak istediğiniz alışkanlığı seçmek için gereken çalışmayı artık tamamladınız. Bu inşa etmeye çalıştığınız bir alışkanlık olabileceği gibi kurtulmaya çalıştığınız bir alışkanlık ya da bir alışkanlığın yerine bir başkasını koymaya çalışıyorsanız ikisinin bir kombinasyonu da olabilir.

Bir değişiklik yapmaya soyunduğunuzda size en önemli tavsiyem her zaman tek seferde tek bir alışkanlık üstünde çalışmanızdır. Bunu kabul etmek zor olabilir. Aynı anda birden fazla alışkanlık üstünde çalışmak size cazip gelebilir, özellikle hayatınızda çok sayıda arzulanan değişim alanını yüzeye çıkaracak çalışmayı kısa süre önce yaptığınız zaman. Ancak aynı anda ne kadar çok değişiklik yapmaya çalışırsanız o kadar az başarılı olursunuz. Bu yüzden bir alışkanlık seçin ve onu yerleştirdikten sonra üstünde çalışacağınız bir sonraki alışkanlığı seçmek için geri dönün. Kitapta çoğu egzersizi iki kez yapabileceğiniz kadar boşluk bırakmamın nedeni bu. Böylece bir alışkanlığı tamamladığınız zaman geri dönüp egzersizi bir başka alışkanlık için yapabilirsiniz.

Burada size iki uyarım olacak. İlk olarak, eğer bunu yapmanız gerçekten zaruriyse biri özel hayatınızda, diğeri profesyonel hayatınızda olduğu sürece aynı anda iki alışkanlık üstünde çalışmanız mümkün. Hayatın bu iki alanı genellikle, her iki tarafta davranış değişiklikleri üstünde çalışmanın altından kendinizi bunaltmadan kalkabileceğiniz kadar birbirinden ayrıdır.

İkinci uyarımsa şu: Zaman içinde üstünde çalıştığınız alışkanlıkları değiştirebilirsiniz. Bir alışkanlığa soyunmak, hayatınıza tamamen entegre olana kadar, ne olursa olsun o alışkanlıkla yola devam etmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Pek çok nedenden ötürü süreci başlatabilir ve sonra o alışkanlığın sizin için doğru olmadığına karar verebilirsiniz. Belki alışkanlığın size aslında fayda sağlamadığına ya da belki de hedefinizi ele alma-

nın en iyi yolu olmadığına karar verdiniz. Bu durumlarda farklı bir alışkanlık üstünde çalışmaya geçtiğiniz için kendinizi suçlu hissetmemelisiniz. Asıl önemli olan her zaman sizde en çok işe yarayan şey üstünde çalışmaktır. Dolayısıyla bu çalışma kitabını kullanırken herhangi bir noktada alışkanlığınızı değiştirmenin faydalı olacağına karar verirseniz bunu yapabilirsiniz.

Hangi alışkanlık/alışkanlıklar üstünde çalışacaksınız?

Alışkanlık: _____

Alışkanlık: _____

Çifte Kontrol

Alışkanlığınız üstünde çalışmaya başlamadan önce, seçtiğiniz alışkanlığı iki önemli teste tabi tutmalısınız. Alışkanlığınız bu testlerden geçmezse sizin için faydalı olmayacak ve işe yaramayacak demektir.

1. Sorunu Dal Seviyesinde mi, Yoksa Kök Seviyesinde mi Çözecek?

İlk işiniz, seçtiğiniz alışkanlığın çözmesini istediğiniz sorunu gerçekten çözdüğünü ikinci kez kontrol etmek olsun. Bütün alışkanlıklar hayatınızda karşı karşıya kaldığınız bir sorunun çözümüdür. Ancak davranış değişikliğine soyunup da yeni davranışın sorunu aslında çözmediğini fark ederseniz yeni alışkanlığınızı inşa etmek konusunda ne kadar etkili olduğunuzun bir önemi olmaz. Sorun çözümsüz kalacaktır.

Bunu ele almanın faydalı bir yolu da bütün sorunların ya dal seviyesinde ya da kök seviyesinde çözülebilmesidir. Bugün çalılığın dallarını budarsanız bu yıl bir yerinizin çizilmesinden kaçınmış olursunuz. Ama önümüzdeki yıl aynı sorunla tekrar karşı karşıya kalırsınız. Çalıyı kökünden sökerseniz bitkinin tamamı ölür. Diyelim ki uyumadan önce telefonunuza bakma sorununu çözmek istiyorsunuz. Dal seviyesinde çözüm melatonin almanız ve böylece uykunuz geldiği için telefonda gezinmeyi doğru saatte bırakmanız olur. Kök seviyesinde çözüm ise yatmadan önce telefonunuzu başka bir odada bırakmanızdır.

Bu durumda alışkanlığınız sorunu dal seviyesinde mi çözüyor, yoksa kök seviyesinde mi?

Tabloya seçtiğiniz alışkanlığı ve çözdüğü sorunu yazın, sonra da alışkanlığın o sorunu dal seviyesinde mi yoksa kök seviyesinde mi çözdüğünü açıklayın.

Alışkanlık	Çözdüğü Sorun	Dal/Kök Seviyesi

Alışkanlığınızın sorunu dal seviyesinde çözdüğünü keşfettiyseniz kök seviyesinde çözecek yeni bir alışkanlık seçin.

Alışkanlık: _____

Alışkanlık: _____

2. Yaşam Şeklinize Uyacak mı?

İkinci önemli kontrol, seçtiğiniz alışkanlığın yaşam şeklinize uyduğundan emin olmak için yapacağınız kontroldür. Daha fazla egzersiz yapmak istediğinize karar verdiyseniz ama çocuk bakımından da sorumlu olduğunuz sabah saatlerinde egzersiz yapmayı seçtiyseniz kendinizi başarıya hazırladığınız söylenemez.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, eski alışkanlıklara dönerek değişiklik yapmayı isteme eğilimidir. Bir arkadaşınızdan şuna benzer cümleleri kaç kez duydunuz: "Yeniden koşmaya başlamalıyım," ya da "Eski sabah rutinime bir dönebilsem..." Bu düşünme şekli anlaşılabilir; değişim zordur ve geçmişte işe yaramış bir şeye dönmek gözünüze dikkat çekici, alçak dallardan kolayca koparılabilecek bir meyve gibi görünebilir.

Sorun şu ki hayat kaçınılmaz olarak değişir ve hayatınızın daha eski bir versiyonuna ait olan bir alışkanlığa dönmeye çalışıyorsanız o alışkanlığın sizde artık işe yaramadığını görebilirsiniz.

Hatta o alışkanlığı sürdürmüyor olmanızın nedeni muhtemelen hayatınızda işe yaramamaya başlamış olmasıdır. Alışkanlığı tekrar zorla hayata geçirmeye çalışmak moral bozucu olabilir ve onu tamamen terk etmenize yol açabilir.

Çözüm, değişimi kabullenmek ve sonra hâlihazırdaki hayatınız için alışkanlıklarınızın hangi biçimi alması gerektiğine kafa yormaktır. Zamanınızı alışkanlığın hayatınıza uymaya devam etmesini dileyerek harcayabilir ya da o zamanı hayatınızda şimdi işe yarayan bir alışkanlık tasarlamak için kullanabilirsiniz. Bu iki seçenekten sadece biri arzuladığınız değişikliği gerçekleştirmenizin yolunu açacaktır.

Sonraki sayfada, seçtiğiniz alışkanlık ya da alışkanlıkların mevcut yaşam şeklinize ne kadar uyduğunu yazın. Bunu yapmak için de hayatınızın şu anda nasıl göründüğü konusunda yüzeye çıkardıklarınıza göz atmak üzere "Mevcut Gerçekliğiniz" kısmına geri dönün.

Alışkanlık	Hayatınızla Ne Kadar Uyumlu?

Alışkanlığın mevcut yaşam şeklinizle uyumlu olmadığını keşfettiyseniz uyum sağlayacak yeni bir alışkanlık seçin.

Alışkanlık: _____

Alışkanlık: _____

Alışkanlığınıza Bağlılığınız

Bir değişiklik yapmaya niyetlendiğiniz zaman o değişikliğin kalıcı olması için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri ona bağlılık göstermenizdir. Daha sonra bahsedeceğimiz gibi, bağlılığı sürdürme araçları bunun özellikle güçlü bir versiyonudur ama vereceğiniz her taahhüt (sadece kendinize bile olsa), niyetleri sabitlemek ve davranış değişikliğini mümkün kılmak için faydalı olabilir. Bu nedenle, kitaba devam etmeden önce hayatınızın bu noktasında üstünde çalışmak istediğiniz alışkanlığın/alışkanlıkların adını koymak ve ona/onlara bağlanmak için kısa bir mola verin.

Alışkanlık

- ☐ Sorunu kök seviyesinde mi ele alıyor?
- ☐ Yaşam şeklinize uyuyor mu?

Alışkanlık

- ☐ Sorunu kök seviyesinde mi ele alıyor?
- ☐ Yaşam şeklinize uyuyor mu?

En önemli alışkanlık, üstünde çalışacağınız doğru alışkanlığı seçmektir.

KONTROL

Anlamlı ve daha iyi bir hayata her an tek bir iyi tercih kadar uzaktasınız.

Şu ana kadar işler nasıl gidiyor?

Genel ilerlemenize kaç puan verirsiniz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alışkanlıklarınız inşa etmek istediğiniz kimliği pekiştirmeye devam ediyor mu?

Şu ana kadarki çalışmanızla elde ettiğiniz en az bir küçük zaferiniz var mı?

Neler işe yarıyor? Neler işe yaramıyor?

Sizi ilerlemenizden alıkoyan engeller neler? Onları aşmak için nasıl bir plan yapabilirsiniz?

Neler öğrendiniz?

İnsanlar bazen beklentilerinin esiri olabilir. Ulaşmak istedikleri bir şeyin ya da girmek niyetinde oldukları bir yolun hayalini kurarlar ama işler umdukları gibi gitmediği zaman zihniyetleri darmadağın olur.

Anahtar, oldukça yüksek bir çıtayı hedeflemek ama başarısızlıkları, hayal kırıklıklarını ve yenilgileri sıradaki şey için yakıta dönüştürecek şekilde yeniden yorumlamaktır. Elinizden geleni yapın ancak sonuç ne olursa olsun hayatın sizin için iyi olacağından şüphe etmeyin. Dünyanın size karşı değil, sizinle birlikte çalıştığına odaklanın. Size verilen her şey bir sonraki hamlenin malzemesidir. Her şey.

II. KISIM

Davranış Değişikliğinin Dört Yasası

Tıpkı atomların moleküllerin yapı taşları olması gibi, atomik alışkanlıklar da dikkate değer sonuçların yapı taşlarıdır.

"Alışkanlık Bilimi"nde alışkanlık döngüsünden, bir alışkanlığı her yerine getirişinizde gerçekleşen dört adımlı süreçten bahsettik. Bu dört adım –işaret, istek, tepki ve ödül– her alışkanlığın belkemiğidir ve beyniniz bu adımları her defasında aynı sırayla atar. Bu dört adım bir araya gelerek nihayetinde otomatik alışkanlıklar yaratmanıza olanak sağlayan nörolojik bir geri bildirim döngüsü yaratır.



Dört adımın her biri alışkanlık yaratmak için önemlidir, yani bu süreçte herhangi bir adım gerçekleşmezse alışkanlık oluşmaz. İşareti ortadan kaldırırsanız davranış hiçbir zaman tetiklenmez. İsteği azaltırsanız harekete geçme ihtiyacı duymazsınız. Tepkiyi önlerseniz davranış yerine getirilmez. Ödülü tatmin edici olmaktan çıkarırsanız davranış bir kez yerine getirilmiş olsa bile onu bir daha yapmazsınız.

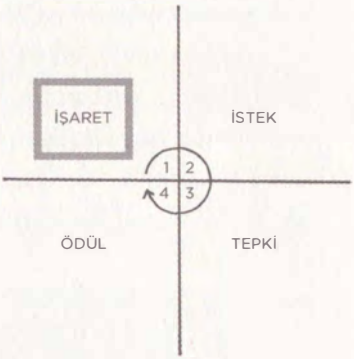
Ama bu, pratikte nasıl görünüyor? Yani gerçekte bir işareti nasıl ortadan kaldırırsınız ya da isteği nasıl azaltırsınız? Cevap,

Davranış Değişikliğinin Dört Yasası'nın pratik iskeletine uymaktır. Dört yasa alışkanlık döngüsünün dört adımına karşılık gelerek onları iyi alışkanlıklar yaratmak ve kötü alışkanlıklardan kurtulmak için basit, uygulanabilir kurallara dönüştürür. İşte bu dört yasa, her birine karşılık gelen alışkanlık döngüsü adımlarıyla birlikte bir kez daha karşımızda:

	DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİNİN DÖRT YASASI	
Alışkanlık Döngüsü	**İyi Alışkanlıklar İnşa Etmek**	**Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak**
1. İşaret	1. Yasa: *Görünür Kılın*	1. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Görünmez Kılın*
2. İstek	2. Yasa: *Cazip Kılın*	2. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *İtici Kılın*
3. Tepki	3. Yasa: *Kolaylaştırın*	3. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Zorlaştırın*
4. Ödül	4. Yasa: *Tatmin Edici Kılın*	4. Yasanın Tersine Çevrilmesi: *Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın*

Bundan sonraki kısımlarda her yasayı alışkanlık inşa etmek ya da alışkanlıklardan kurtulmak için nasıl kullanabileceğimizle ilgili stratejilere eğilerek tek tek ele alacağız.

1. YASA:
Görünür Kılın



1. Davranış Değişikliği Yasası alışkanlıklarınızı işaret –alışkanlıklarınızı tetikleyen şey– seviyesinde alt etmekle ilgilidir. İşaretlerimizi değiştirerek, alışkanlıklarımızı değiştirebilir, onları inşa edebilir ya da onlardan kurtulabiliriz. İşaretlerle çalışmak özellikle güçlüdür çünkü alışkanlık döngüsünün ilk adımı olarak bir alışkanlığın başlayıp başlamayacağını onlar belirler. Kötü bir alışkanlıkta işareti ortadan kaldırdığınız zaman alışkanlık asla başlamaz. Yeni bir alışkanlık için güçlü bir işaret yaratırsanız, o davranışı başlatacağınızı garantilemiş olursunuz.

1. Davranış Değişikliği Yasası *görünür kılın*'dır. Bir işaret ne kadar bariz ve görünür ise alışkanlığın gerçekleşmesinin o kadar olası olduğu fikrine dayanır. Bu sezgiseldir. Alışkanlıklarımız ortamımızda bize o alışkanlıkları gerçekleştirmemizi hatırlatan tetikleyicilerden işaret alır ve beyinlerimiz için o tetikleyicileri

algılamak ne kadar kolay olursa alışkanlık döngüsünün başlaması o kadar olasıdır.

Elbette bunun tam tersi de geçerlidir: Beyinlerimiz için tetikleyiciyi algılamak ne kadar zorsa alışkanlık döngüsünün başlaması olasılığı o kadar azdır. İşareti görünmez kılarsanız alışkanlık en başından tetiklenmez. Bu nedenle 1. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi de alışkanlıklardan kurtulmakta özellikle güçlüdür. Bir alışkanlığı işaret sürecinde kesip atabilirseniz ondan kurtulmak için başka hiçbir şeye ihtiyaç kalmaz, alışkanlık asla tetiklenmez.

Bu manivelayı anlamak bize alışkanlıklarımızın işaretlerini daha çok ya da daha az görünür hâle getirerek değiştirmemiz için gerekli araçları sağlar.

Bu bölümün geri kalanında alışkanlık inşa etmek ya da alışkanlıklardan kurtulmak için 1. Yasa'yı ve tersine çevrilmiş hâlini kullanmak için pratik stratejileri keşfedeceğiz. Sıradaki egzersizlerde I. Kısım'da seçtiğiniz alışkanlığı/alışkanlıkları kullanabilir ya da odaklanabileceğiniz yeni alışkanlıklar seçebilirsiniz.

1. Davranış Değişikliği Yasası:
Bir alışkanlık inşa etmek için onu görünür kılın.
1. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi:
Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu görünmez kılın.

İŞARET TASARLAMANIN ESASLARI

Siz farkında olmasanız da var olan her alışkanlığın içinde yerleşik bir işaret vardır. Fakat yeni bir alışkanlık edinmek istiyorsanız yeni alışkanlığınızın hazırda bir işareti olmayacaktır. Bu size zaten bariz bir gerçekmiş gibi gelebilir ancak alışkanlık inşa etmenin en zor yanlarından biridir. Alışkanlığı harekete geçirecek bir işaret olmadığında siz gerçekleşmesini ne kadar umutsuzca arzulasanız da alışkanlık gerçekleşmez.

Hepimiz bunu tecrübe etmişizdir. Ailenizi daha fazla aramaya başlamak istersiniz ve kendinize yeni alışkanlığınızın bu hafta başlayacağını söylersiniz ama nedense bu hiç olmaz. Haftalar geçer, o telefonlar hiç açılmaz. Sorun sizin bu alışkanlığı istememeniz ya da hayatınıza uymasının çok zor olması değildir. Sorun, alışkanlığınız için bir *işaret* yaratmamış olmanız ve dolayısıyla onu tetikleyecek herhangi bir şey olmamasıdır.

BEŞ İŞARET TÜRÜ

Çoğu işaret beş temel kategoriye girer. Onları anlarsanız inşa etmeye çalıştığınız alışkanlık için hangisinin en makul olduğunu anlayabilirsiniz.

1. **Zaman** - Her sabah yatağımı toplarım.
2. **Yer** - Ne zaman mutfağa girsem yıkanacak bulaşık olup olmadığına bakarım.
3. **Öncesindeki olaylar** - Televizyon seyrettikten sonra kumandayı yerine koyarım.
4. **Duygu durumları** - Ne zaman kaygılı hissettiğimi fark etsem duraksar ve beş kez derin nefes alırım.
5. **Diğer insanlar** - Arkadaşım bana koşuya çıkacağını söylediği zaman ona eşlik ederim.

İlk üçü işaret tasarlarken en kolay hayata geçirilenlerdir ama beş türden herhangi biri kullanılabilir.

1. Yasa'dan –*görünür kılın*– bahsederken görünür kılmaya çalıştığımız şey alışkanlığın işaretidir. İşaret ne kadar görünür olursa alışkanlık döngüsünün beyinlerimizde tetiklenmesi ve dolayısıyla eylemi tamamlama olasılığımız o kadar artar.

Bu nedenle, işareti görünür kılmanın çeşitli yollarına göz atmadan önce işaretin kendisini tasarlamaktan bahsedelim.

Daha İyi İşaretler Tasarlayın

Başarılı bir işaret yaratmanın anahtarı, çok spesifik ve anında uygulamaya konulabilir bir tetikleyici seçmektir.

Örneğin uzak mesafede yaşayan arkadaşlarınızı daha fazla arama alışkanlığını inşa etmek istiyorsanız, "İş çıkışı farklı bir şehirde yaşayan bir arkadaşımı arayacağım," gibi bir işaret seçebilirsiniz. Bu işe yarayabilir ama işaret çok spesifik değildir. Ne zaman? Çarşamba günleri mi yoksa her gün mü? Muğlaklık, eylemi ne zaman gerçekleştireceğinizi bilmenizi zorlaştırır ve eylemi gerçekleştirme olasılığınızı azaltır.

Ancak, "Her çarşamba günü eve dönüş yolculuğuma başlamak için arabama bindiğim zaman farklı bir şehirde yaşayan bir arkadaşımı arayacağım," gibi bir işaret seçerseniz, davranışı tam olarak ne zaman gerçekleştireceğinizi bilirsiniz ve bunu yapabilme olasılığınız artar.

İşareti ne kadar spesifik ve uygulamaya geçirilebilir yaparsanız o kadar iyi olur.

UYGULAMAYA KOYMA NİYETLERİ

İşaret yaratmayla ilgili kanıta dayalı stratejilere bir göz atalım. Alışkanlıklarınız için işaretler yaratmanın ve onları görünür kılmanın bir dizi yolu var ama en basit ve en etkili olanlarından biri, zamana ve yere dayalı işaretler yaratan *uygulamaya koyma niyetlerini* belirlemektir. Basit bir tabirle bir uygulamaya koyma niyeti, gerçekleştirme *motivasyonu* duyduğunuz bir alışkanlığı alıp uygulamaya nasıl koyacağınız konusunda somut bir *plan* yapmaktır.

Araştırmacılar motivasyonun belli bir alışkanlığı gerçekleştirme olasılığımız üzerinde tek başına kayda değer bir etkisinin olmadığını ortaya koyuyorlar. Ancak bir plan beyan etme eylemi öyle değildir.

Bu stratejiyi alışkanlıklarınıza uygulamanın yolu şu cümledeki boşlukları doldurmaktır:

[ŞU DAVRANIŞI] [ŞU ZAMANDA] [ŞURADA] gerçekleştireceğim.
Örnek: SAAT 20.00'DE OTURMA ODAMDA BEŞ DAKİKA BOYUNCA YAZI YAZACAĞIM.

İlk olarak yeni alışkanlığınıza işaret vermede makul olabileceğini düşündüğünüz birkaç zaman ve yer eşleşmesi için beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Yukarıda yaptığınız beyin fırtınasına bakın ve denemek için bir zaman ve yer ikilisi seçin. Aşağıya uygulamaya koyma niyetinizi yazın ve buna bir hafta boyunca uyun.

Uygulamaya Koyma Niyeti

Saat _____'de/da, _____-da/-de _____ -acağım/-eceğim.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Plana uyabildiniz mi? Neden uyabildiniz ya da uyamadınız? Uygulamaya koyma niyetinizde üstünde oynamak istediğiniz bir şey var mı ya da bir hafta daha deneme yapmak için yeni bir zaman ve yer ikilisi seçmek ister misiniz?

_____

_____

_____

Değişiklik yapmak istiyorsanız yapın ve sonra bunu bir hafta daha deneyin.

Aşağıdaki çizgiyi ve sembolü bu çalışma kitabı boyunca göreceksiniz. Bunu görmeniz, başka bir alışkanlık üstünde çalışıyorsanız ya da çalışma kitabından ikinci kez faydalanıyorsanız hemen altında egzersizi bir kere daha yapabilmek için alan bulacağınız anlamına geliyor.



Yeni alışkanlığınıza işaret vermede makul olabileceğini düşündüğünüz birkaç zaman ve yer eşleşmesi için beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Zaman: _____ Yer: _____

Yukarıda yaptığınız beyin fırtınasına bakın ve denemek için bir zaman ve yer ikilisi seçin. Aşağıya uygulamaya koyma niyetinizi yazın ve buna bir hafta boyunca uyun.

Uygulamaya Koyma Niyeti

Saat _____'de/da, _____-da/-de _____ -acağım/-eceğim.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Plana uyabildiniz mi? Neden uyabildiniz ya da uyamadınız? Uygulamaya koyma niyetinizde üstünde oynamak istediğiniz bir şey var mı ya da bir hafta daha deneme yapmak için yeni bir zaman ve yer ikilisi seçmek ister misiniz?

Uygulamaya koyma niyetleri alışkanlıklardan kurtulmak için de faydalı bir araç olabilir. Bir planınızın olması bir alışkanlığı gerçekleştirme niyetini yerine getirmede size yardımcı olabildiği gibi, gerçekleştirmeme niyetini yerine getirmede de yardımcı olabilir. Uygulamaya koyma niyetlerini bu şekilde kullanmak için aynı formüle uyun ama yeni bir zaman ve yer yaratmak yerine bu kez alışkanlığınızı normalde gerçekleştirdiğiniz zamanda ve yerde *gerçekleştirmeme* planınızı beyan edin.

[ŞU DAVRANIŞI] [ŞU ZAMANDA] [ŞURADA] gerçekleştir*me*yeceğim.

Örnek: GECE YATAKTA KİTAP OKURKEN TIRNAKLARIMI KEMİRMEYECEĞİM.

Aşağıdaki uygulamaya koyma niyetini kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığı normalde gerçekleştirdiğiniz zaman ve yerle doldurun. Niyetinizi belirleyin, ardından bir hafta boyunca deneyin.

Uygulamaya Koyma Niyeti

Saat _____'de/da, _____-da/-de _____ -*ma*yacağım/-*me*yeceğim.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Plana uyabildiniz mi? Neden uyabildiniz ya da uyamadınız? Uygulamaya koyma niyetinizde üstünde oynamak istediğiniz bir şey var mı ya da bir hafta daha deneme yapmak için yeni bir zaman ve yer ikilisi seçmek ister misiniz?

_____

_____

_____



Aşağıdaki uygulamaya koyma niyetini kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığı normalde gerçekleştirdiğiniz zaman ve yerle doldurun. Niyetinizi belirleyin, ardından bir hafta boyunca deneyin.

Uygulamaya Koyma Niyeti

Saat _____'de/da, _____-da/-de _____ -*ma*yacağım/-*me*yeceğim.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Plana uyabildiniz mi? Neden uyabildiniz ya da uyamadınız? Uygulamaya koyma niyetinizde üstünde oynamak istediğiniz bir şey var mı ya da bir hafta daha deneme yapmak için yeni bir zaman ve yer ikilisi seçmek ister misiniz?

ALIŞKANLIK İSTİFLEME

Alışkanlık istifleme spesifik bir uygulamaya koyma niyeti türüdür ancak yeni alışkanlığınızı bağlayacak bir yer ve zaman seçmek yerine, yeni alışkanlığı zaten güvenilir bir şekilde gerçekleştirdiğiniz bir alışkanlığın üstüne koyarsınız.

Örneğin daha sık diş ipi kullanmaya başlamaya çalışıyorsanız diş ipiyle temizliği dişlerinizi fırçalama eylemine bağlayarak bir alışkanlık istifi yaratabilirsiniz. Bu örnekte, "Dişlerimi fırçalamadan önce diş ipiyle temizleyeceğim," diyerek yeni alışkanlığınıza eski alışkanlığınızı kullanarak işaret verirsiniz.

Alışkanlık istifleme formülü şudur:

"[ŞU MEVCUT ALIŞKANLIKTAN] önce/sonra [ŞU YENİ ALIŞKANLIĞI] gerçekleştireceğim.

Bir alışkanlık istifi başlatmanın ilk adımı tetikleyici alışkanlığınızı, yani yeni alışkanlığınızı bağlayacağınız mevcut alışkanlığınızı seçmektir.

DOĞRU TETİKLEYİCİ ALIŞKANLIĞI SEÇMEK

Doğru tetikleyici alışkanlığı seçmenin anahtarı, yaratmaya çalıştığınız alışkanlıkla aynı ritme ve zamanlamaya sahip olan bir alışkanlık seçmektir. Haftada üç kez spor salonuna gitmek istiyorsanız bu alışkanlığı her gün gerçekleştirdiğiniz bir alışkanlığa bağlamak anlamlı olmaz. Ve her sabah ilk iş olarak bir makale okumaya çalışıyorsanız bu alışkanlığı gününüzün sonunda gerçekleştirdiğiniz bir alışkanlığa bağlamayın.

Başlarken yeni alışkanlığınızı bağlayabileceğiniz tetikleyici alışkanlıklarınız için beyin fırtınası yapın. Yeni alışkanlığınızı tetikleyici alışkanlığınızdan önce mi, sonra mı gerçekleştireceğinizi işaretleyin.

Alışkanlık: _____

Şundan önce/sonra: _____

Şundan önce/sonra: _____

Şundan önce/sonra: _____

BEYİN FIRTINASI YAPARKEN ZORLANIYOR MUSUNUZ?

Doğru tetikleyici alışkanlıklar için beyin fırtınası yapmak konusunda yardıma mı ihtiyacınız var? Bunu yapmanın bir yolu, dişlerinizi fırçalamak ya da bir fincan kahve yapmak gibi her gün hiç aksatmadan gerçekleştirdiğiniz alışkanlıkların bir listesini çıkarmaktır. Tetikleyici olarak bu tür bir alışkanlığı seçmek o tetikleyici alışkanlığın gerçekleşmesini garanti altına alır. En şaşmaz şekilde gerçekleştirdiğiniz alışkanlıkları düşünün ve aşağıya listeleyin. Ardından içlerinden birini yeni tetikleyici alışkanlığınız olarak deneyin.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Beyin fırtınası listenize bakın, ardından yeni alışkanlığınızı bağlayabileceğiniz bir tetikleyici alışkanlık seçin ve bu alışkanlık istifini gerçekleştirme niyetinizi yazın. Sonra bu istifi bir hafta boyunca deneyin.

Alışkanlık: _____ Tetikleyici: _____

_____ öncesi/sonrası şunu yapacağım: _____

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Alışkanlık istifleme yeni alışkanlığınıza işaret vermede işe yarıyor mu? Bu alışkanlıkların bir araya istiflenmesinden hoşnut musunuz? Bir hafta daha denemek için yeni bir tetikleyici alışkanlık seçmek ister misiniz?



Yeni alışkanlığınızı bağlayabileceğiniz tetikleyici alışkanlıklarınız için beyin fırtınası yapın. Yeni alışkanlığınızı tetikleyici alışkanlığınızdan önce mi, sonra mı gerçekleştireceğinizi işaretleyin.

Alışkanlık: _____

Şundan önce/sonra: _____

Şundan önce/sonra: _____

Şundan önce/sonra: _____

Beyin fırtınası listenize bakın, ardından yeni alışkanlığınızı bağlayacak bir tetikleyici alışkanlık seçin ve bu alışkanlık istifini gerçekleştirme niyetinizi yazın. Sonra bu istifi bir hafta boyunca deneyin.

Alışkanlık: _____ Tetikleyici: _____

_____ öncesi/sonrası şunu yapacağım: _____

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Alışkanlık istifleme yeni alışkanlığınıza işaret vermede işe yarıyor mu? Bu alışkanlıkların istiflenmesinden hoşnut musunuz? Bir hafta daha denemek için yeni bir tetikleyici alışkanlık seçmek ister misiniz?

BİR RUTİNDE ALIŞKANLIK İSTİFLEME

Alışkanlık istiflemeye bir diğer yaklaşım, bir alışkanlığı başka bir alışkanlığa bağlamak yerine bir rutinin ortasına yerleştirmektir. Bu amaçla, zaten uygulamada olan rutinlerinize bakmak için Alışkanlık Skor Kartları'nıza başvurabilir ya da farklı bir rutin kullanabilirsiniz.

Başlamak için mevcut rutininizi sol taraftaki sütuna yazın. Sonra yeni alışkanlığınızı yerleştirmek için bir boşluk seçin.

Mevcut Rutin	Yeni Alışkanlık

Şimdi yeni alışkanlığınız zaten uyguladığınız rutinin bir parçası olmaktan işaret alacak. Bunu bir hafta boyunca deneyin, daha sonra sonucu değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşe yarıyor mu? Yeni alışkanlığın rutindeki yerini değiştirmenize gerek var mı? Onu farklı bir rutine yerleştirmeyi denemek ister misiniz? Bunu bir hafta daha denemeden önce uygulamaya koymak istediğiniz herhangi bir değişiklik var mı?

BAŞARI PLANI

Bir alışkanlığı günlük rutininize yerleştirmek için zaman ve yer seçiminiz çok büyük fark yaratır, bu yüzden rutininizi akıllıca seçin. Bir alışkanlığı zaten sıkışık ve kaotik gelen bir rutinin içine yerleştirmeye çalışırsanız, yeni alışkanlığınıza yer açmak kaçınılmaz olarak zorlaşacaktır.

Rutininizi seçerken kendinize şunu sorun: "En fazla kapasiteye sahip olduğum günlük rutinlerim neler?"



Mevcut rutininizi sol taraftaki sütuna yazın. Sonra yeni alışkanlığınızı yerleştirmek için bir boşluk seçin.

Mevcut Rutin	Yeni Alışkanlık

Şimdi yeni alışkanlığınız zaten uyguladığınız rutinin bir parçası olmaktan işaret alacak. Bunu bir hafta boyunca deneyin, daha sonra sonucu değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşe yarıyor mu? Yeni alışkanlığın rutindeki yerini değiştirmenize gerek var mı? Onu farklı bir rutine yerleştirmeyi denemek ister misiniz? Bunu bir hafta daha denemeden önce uygulamaya koymak istediğiniz herhangi bir değişiklik var mı?

Alışkanlık istifleme sadece alışkanlık inşa etmek için değildir. Aynı zamanda alışkanlıklardan kurtulmak için de harika bir araç olabilir. Bunu yapmak için, mevcut bir alışkanlığı yeni bir alışkanlığın işareti olarak kullanmak yerine, mevcut bir alışkanlığı kötü alışkanlıktan *sonra* gelen alışkanlığın işareti olarak kullanarak kötü alışkanlığı etkili bir şekilde baypas edin.

Örneğin her gün işten eve geldiğiniz zaman egzersiz yapmaya ya da akşam yemeği hazırlamaya koyulmadan önce yaptığınız ilk şeyin kanepeye oturmak ve bir saat televizyon izlemek olduğunu varsayalım. Televizyon izleme alışkanlığınızdan kurtulmak istiyorsanız televizyonu rutininizden çıkardığınız ve yerine ön kapıdan içeri girmeyi, üstünüzü değiştirip egzersiz kıyafetlerinizi giymenin işareti olarak kullandığınız bir alışkanlık istifi yaratın. Kapıdan içeri girmek artık televizyon izlemek yerine egzersiz yapmanın işareti olacak. Akşam rutininizin geri kalanı planlandığı gibi, sadece kötü alışkanlığınız aradan çıkarılmış olarak devam edebilir.

Aynı alışkanlık istifleme prensibi rutinlerdeki kötü alışkanlıkların yerine başka şeyler koymak için de kullanılabilir. Bu se-

naryoda kapıdan içeri girmeyi televizyon izlemekten *sonraki* bir alışkanlığın işareti yapmak yerine, kitap okumak gibi televizyon izlemeye alternatif olacak bir alışkanlığın işareti yapmaya çalışın. Bu durumda alışkanlığı rutinden çıkarıp atmıyor, size daha faydalı gelen bir alışkanlıkla takas ediyorsunuz.

Başlarken mevcut rutininizi bir sonraki sayfanın sol sütununa yazın. Sonra, bir alışkanlıktan kurtulma çabasındaysanız alışkanlığı daire içine alın ve bir önceki alışkanlığı sonrasında gelen alışkanlığın tetikleyicisi olarak kullanın. Alışkanlığın yerine başka bir alışkanlık koyma çabasındaysanız yerine konacak alışkanlığı sağ taraftaki sütuna yazın.

Mevcut Rutin	Yerine Konacak Alışkanlık

Yeni istifinizi bir hafta boyunca deneyin, daha sonra sonucu değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşe yarıyor mu? Kötü alışkanlıktan etkili bir şekilde kurtuldunuz mu ya da yerine bir başka alışkanlık koydunuz mu? Planınızı değiştirmek ve bir hafta daha deneme yapmak ister misiniz?



Mevcut rutininizi sol sütuna yazın. Ardından, bir alışkanlıktan kurtulma çabasındaysanız alışkanlığı daire içine alın ve bir önceki alışkanlığı sonrasında gelen alışkanlığın işareti olarak kullanın. Alışkanlığın yerine başka bir alışkanlık koyma çabasındaysanız yerine konacak alışkanlığı sağ taraftaki sütuna yazın.

Mevcut Rutin	**Yerine Konacak Alışkanlık**

Yeni istifinizi bir hafta boyunca deneyin, daha sonra sonucu değerlendirin.

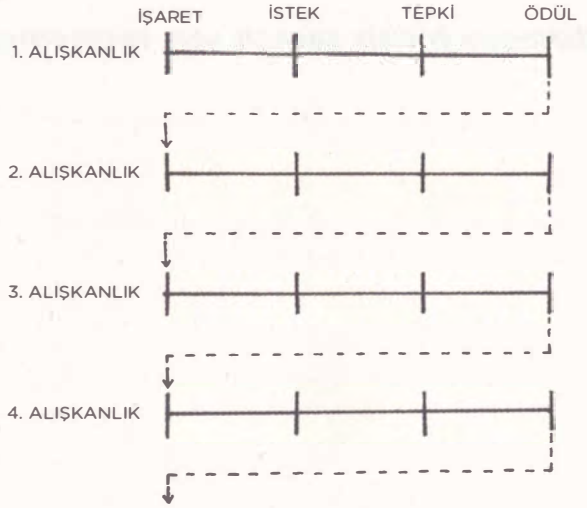
Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşe yarıyor mu? Kötü alışkanlıktan etkili bir şekilde kurtuldunuz mu ya da yerine bir başka alışkanlık koydunuz mu? Planınızı değiştirmek ve bir hafta daha deneme yapmak ister misiniz?

Kalıcı sonuçlar elde etmenin sırrı, süreci

iyileştirmeye hiçbir zaman son vermemektir.

İLERİ SEVİYE ALIŞKANLIK İSTİFLEME

Bir üst seviyeye çıkmaya hazır mısınız? Alışkanlık istiflemenin en iyi yanlarından biri, boyutuyla oynanabilmesidir. Bir alışkanlıkta başarı kaydettiğiniz zaman yeni alışkanlıklarla daha büyük istifler yaratmaya geçebilir ve her alışkanlık bir sonrakinin işareti olacak şekilde bir zincir yaratabilirsiniz. Ortaya çıkan alışkanlık istifi şöyle bir şey olacaktır:



Daha sonra istifinizin tamamını alın ve tek bir çapa alışkanlığa bağlayın ya da mevcut bir rutinin içine katın. Alışkanlık istiflemenin gücünü görmek için bunu mutlaka deneyin.

OTOMATİK OLANI BİLİNÇLİYE DÖNÜŞTÜRMEK

Kurtulmak istediğimiz bir alışkanlıkta proje biraz farklıdır. Yeni bir işaret yaratmak yerine amaç mevcut işareti ortadan kaldırmak yani görünmez kılmaktır. Buna 1. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi denir. Ancak bir işareti ortadan kaldırmadan önce ne olduğunu saptamalıyız ve bu sandığınızdan daha çetrefilli bir iş olabilir.

Alışkanlıklar tanımı gereği otomatikleşmiş davranışlardır. Bir alışkanlık derine işlediği zaman neredeyse istemsizce tetiklenir ve gerçekleştirilir. Alışkanlıkları bu denli güçlü kılan şey kısmen bu otomatik doğalarıdır. İyi bir alışkanlık oluşunca onu gerçekleştirmeye devam etmek için hemen hemen hiç enerji harcamamız gerekmez. Ancak bu aynı zamanda alışkanlıklarımızın çoğunun bilinçli farkındalık olmadan gerçekleştiği anlamına gelir ve bu durum, kurtulmak istediklerimizin işaretlerini saptamamızı ve hedef almamızı gerçekten güçleştirebilir.

Sonuçta işaretin ne olduğunu bilmezseniz onu görünmez kılmak için nasıl çabalayabilirsiniz ki?

Alışkanlıktan kurtulma sürecine, kurtulmaya çalıştığımız alışkanlıklara farkındalık katarak başlamak bu yüzden hayati önem taşır. Bu, nihai amacımız söz konusu işaretleri görünmez kılmak olduğu için mantığa aykırı gibi görünebilir ama sonuçta ne olduğunu bilmeden bir şeyi görünmez kılamayız.

Bunu yapmak için önce kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığın işareti olarak gördüğünüz şeyleri yazın ki daha sonra onları görünmez kılabilesiniz. Unutmayın, işaretler çok farklı biçimlerde ve boyutlarda olabilir. İşaretler çoğu zaman görseldir ama diğer duyularla da ilişkili olabilirler (Örneğin sigara tiryakisiyseniz sigara dumanının kokusunu almak bir işaret olabilir). Ayrıca alışkanlığınızın birçok işareti olabileceğini de hatırlayın, bu da bazı alışkanlıklardan kurtulmanın çok zor olabilmesinin nedenlerinden biridir. Ne kadar çok işaret saptayabilirseniz kötü alışkanlığınızı kırmak için fırsatlarınız da o kadar çoğalır.

Alışkanlık: _____	
İşaretler	



Alışkanlık: _____	
İşaretler	

İŞARET ETME VE SESLENME

Alışkanlığınızın işaretlerini saptamakta sorun yaşıyorsanız basit *işaret etme ve seslenme* stratejisi faydalı olabilir. Bunu yapmak için bir alışkanlığı gerçekleştirirken adını yüksek sesle söyleyin. Bir sigaraya uzanırken, "Sigara içiyorum," deyin. Sosyal medyada dolaşırken, "Telefonumda geziniyorum," deyin.

Bunu yapmak size aptalca gelse bile, sırf alışkanlığınızı yüksek sesle söylemek dahi gerçekleştirdiğiniz davranışlara karşı farkındalığınızı artırır ve aksi takdirde bilinçsiz kalabilecek işaretlere dikkat çeker.

Önümüzdeki hafta boyunca kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığın adını onu her gerçekleştirdiğinizde yüksek sesle söyleyin. Tırnaklarınızı yeme alışkanlığından kurtulmaya çalışıyorsanız bunu yapmaya her başladığınızda o ana farkındalık katmak için, "Tırnaklarımı yiyorum," deyin.

Sonra alışkanlıkla ve işaretiyle ilgili fark ettiğiniz her şeyi yazın. Davranışı yüksek sesle belirtmenizin gerçekleştirdiğiniz alışkanlıkla ilgili fark ettiğiniz her şeyi not etmenizin işareti olması vesilesiyle, özünde bir alışkanlık istifi yaratıyor olacaksınız. Bu egzersizin amacı kötü alışkanlığınızın takip ettiği kalıpların bilincinde olmanıza ve işaretleri hakkında değerli bilgiler elde etmenize yardım etmektir.

Alışkanlık: _____	
Ne Zaman?	
Nerede?	
Hangi Sıklıkla?	
Fark Ettiğiniz Diğer Her Şey	



Alışkanlık: _____	
Ne Zaman?	
Nerede?	
Hangi Sıklıkla?	
Fark Ettiğiniz Diğer Her Şey	

İşaret etme ve seslenme aynı zamanda alışkanlık inşa etmede de kullanılabilir. Kötü alışkanlıklarımızın işaretlerine farkındalık katmada faydalı olmasıyla aynı nedenlerden ötürü, iyi alışkanlıklarımızın işaretlerine farkındalık katmada –ve onları etkili bir şekilde daha görünür kılmada– da kullanılabilir.

Uyurken cep telefonunuzu başka bir odada bırakmaya çalışıyorsanız onu mutfak tezgâhına koyarken, "Telefonumu yatak odasının dışında bırakıyorum," deyin. Gün boyu daha fazla su içmeye çalışıyorsanız suyunuzdan bir yudum almadan önce, "Su içiyorum," deyin. Alışkanlıklarınızı yüksek sesle söyleme eylemi bile inşa etmeye çalıştığınız davranışlarla ilgili farkındalığınızı artırarak onları gerçekleştirme olasılığınızı çoğaltır. Başka bir deyişle, alışkanlıklarınızı yüksek sesle söyleyerek onları daha görünür kılmış ve aksi takdirde gözden kaçabilecek, unutulabilecek bir şeye dikkat çekmiş olursunuz.

Hemen deneyin! Bir alışkanlık inşa etmeye çalışıyorsanız alışkanlığı gerçekleştirirken yüksek sesle söyleyeceğiniz işareti yazın.

Alışkanlık: _____

Söylenen İşaret: _____

Bunu bir hafta boyunca deneyin, ardından deneyiminizi değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşaret etme ve seslenme sizde etkili oldu mu? Bu stratejinin daha fazla ya da daha az etkili olacağını düşündüğünüz alışkanlıklar var mı?

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Alışkanlık: _____

Söylenen İşaret: _____

Bunu bir hafta boyunca deneyin, ardından deneyiminizi değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: İşaret etme ve seslenme sizde etkili oldu mu? Bu stratejinin daha fazla ya da daha az etkili olacağını düşündüğünüz alışkanlıklar var mı?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

BAĞLAM HER ŞEYDİR

İşaretleri inşa etmek ve saptamak üzerinde çalıştığımıza göre artık *görünür* ya da *görünmez* kılmaktan da bahsedebiliriz. Bir şeyi daha çok ya da daha az görünür kılmaktan bahsettiğimiz zaman aslında kastettiğimiz, bir şeyin *ortamımızda* dikkat çekme derecesidir. Neden? Çünkü her ne kadar kararlarımızı ortamımızdan bağımsız bir şekilde aldığımıza inanmaktan hoşlansak da araştırmalar tam tersini işaret ediyor. Gerçek şu ki davranışımızın büyük bir kısmı bilinçli motivasyonumuz ya da irademiz aracılığıyla değil, biz farkında olsak da olmasak da bir şeylerin ortamımızda bize sunuluş şekliyle ortaya çıkar.

Ortam insan davranışını biçimlendiren görünmez eldir.

Özellikle her gün gerçekleştirdiğimiz eylemlerin birçoğu belli bir amaca yönelik bir itki ya da tercihle değil, en görünür seçenekle biçimlenir. Bunu hepimiz yaşamışızdır. Bir süpermarkette alışveriş yaparken göz hizasında olan ürün hangisiyse o ürünü alma olasılığınız yüksektir ve eğer baş ucunuzdaki komodine bir kitap koyarsanız yatmadan önce o kitabı elinize alma ihtimaliniz daha fazladır. Lewin Denklemi bu fikri basit bir şekilde tarif ediyor: *Davranış, ortamı içindeki kişinin bir fonksiyonudur.*

Bu manivelayı kendi lehimize kullanabiliriz. Bir işaret ne kadar görünürse onu fark etme ve bir alışkanlık döngüsünü tetiklemesini sağlamak için kullanma olasılığımız o kadar artar. Bir işaret ne kadar az görünürse onu fark etme ve bir alışkanlık döngüsünü tetiklemesini sağlamak için kullanma olasılığımız o kadar azalır. Daha fazla meyve yemek istiyorsanız meyvelerinizi buzdolabına koymak yerine tezgâhın üstünde bir kâsede tuttuğunuzda bir parça meyve yeme olasılığınız artar.

Bir alışkanlığı hayatınızın büyük bir parçası hâline getirmek istiyorsanız işaretini ortamınızın büyük bir parçası hâline getirin.

Video oyunları oynamaya bu kadar çok vakit harcamak istemiyor musunuz? Oyun konsolunuzu ortalıkta tutmak yerine dolaba kaldırın. Belirli işaretlerin ne kadar dikkat çekeceğini belirlemek için ortamlarımızı tasarlamak 1. Yasa'yla davranış değişikliğini kolaylaştırmanın en iyi yoludur.

Ortamlarımızı bütün duyularımızla algıladığımız için işaretler birçok biçim alabilir. Bununla birlikte, görme insan duyularının en güçlüsüdür, dolayısıyla görsel işaretler davranışımız için en büyük katalizörlerdir. En ısrarcı davranışların ise genellikle çok sayıda işareti olur. Sadece bir tanesine bel bağlamak yerine çevrenize *çok sayıda* tetikleyici serpiştirerek alışkanlığınızı gün boyu düşünme ihtimalinizi artırırsınız. Bir işareti gözden kaçırsanız bile bir sonrakini muhtemelen görürsünüz. İyi alışkanlıkların işaretleri gözünüzün önünde olduğu zaman daha iyi bir karar almak kolaydır. Kurtulmak istediğiniz bir alışkanlığın birden fazla işareti varsa, o zaman göreviniz o işaretlerin olabildiğince büyük bir kısmını saptayıp görünmez kılmaya dönüşür. Ne kadar az işarete maruz kalırsanız kötü alışkanlığınızın tetiklenme olasılığı o kadar azalır.

Arzulanan alışkanlıklarınızı tetikleyen işaretlerle dolu ve kurtulmaya çalıştığınız alışkanlıkların işaretlerinin göz önünde olmadığı ortamlarda yaşamanın ve çalışmanın ne kadar önemli olduğunu anlamışsınızdır. İyi haber şu ki yaşadığınız ve çalıştığınız yerleri kolayca bu doğrultuda değiştirebilirsiniz. Bu prensibi anlamak nasıl ortamınızın mimarı –kurbanı değil– olabileceğinizi öğrenmenin anahtarıdır.

KENDİNİ KONTROL ETME EFSANESİ

Alışkanlıklarla ilgili en yaygın inançlardan biri iyi alışkanlıkları sürdürmenin ve kötü alışkanlıkları yenmenin yolunun öz kontrol olduğudur. Daha disiplinli olabilsek bütün sorunlarımız çözülecektir. Bu nedenle de başarılı insanların ortalamanın üstünde bir irade gücüne sahip olduğunu düşünürüz.

Ancak araştırmalar farklı bir şeye işaret ediyor: Muazzam öz kontrol sahibi insanlar aslında öz kontrolde diğer insanlardan daha iyi değiller. Daha iyi oldukları şey, hayatlarını daha fazla irade gücüne ihtiyaç duymayacak şekilde yapılandırmaları. Hayatlarını cazibelerden kaçınacak şekilde kuruyorlar.

Öz disiplinin anahtarı ne midir? Ortamınızı ona ihtiyaç duymayacak şekilde yapılandırmak! Sosyal medyanın dikkat dağıtıcılığından uzak durmakta zorlanıyorsanız telefonunuza karşı koymaya çaba harcamak yerine telefonunuzu sizi baştan çıkaramaması için başka bir odaya koyun. İrade gücünü denklemden çıkarın.

ORTAM DEĞERLENDİRMESİ

Ortamınızı alışkanlıklarınızı destekleyecek şekilde yeniden tasarlamadan önce işe mevcut durumunuzu değerlendirerek başlamak önemlidir. Nelerin değişmesi gerektiğini belirlemenizi sağlayacak bilgiye ancak o zaman sahip olabilir ve bunu başarıyla yapabilirsiniz.

İlk olarak evinizde çok zaman geçirdiğiniz bir yere gidin ve etrafınıza bakın. Görünür işaretleri saptayın: merkezî konumda bir televizyon, yatağın yanında bir telefon şarj cihazı, kolayca erişilebilir bir kitap rafı. Sonra gizli işaretleri saptayın: dolaba kaldırılmış bir müzik aleti, yüksek bir rafa yerleştirilmiş spor giysileri ve bir çekmeceye konulmuş bir günlük.

Bu alanın hangi alışkanlıkları kolaylaştırdığını, hangilerini kolaylaştırmadığını ve buna neden olan tetikleyicileri aşağıya yazın.

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Görünür İşaretler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Gizli İşaretler

Şimdi bu egzersizi evinizin kayda değer miktarda zaman geçirdiğiniz ya da ilişkili alışkanlıklarınızın gerçekleştiği diğer odalarında da tekrarlayın. Ayrıca bunu evinizin dışında, örneğin ofisiniz gibi ilişkili bir alanı değerlendirmek için de kullanabilirsiniz.

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Görünür İşaretler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Gizli İşaretler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Görünür İşaretler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Gizli İşaretler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Görünür İşaretler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Gizli İşaretler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Görünür İşaretler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Gizli İşaretler

Şimdi alanlarınızda yaptığınız değerlendirmeye bir göz atın. Neler dikkatinizi çekiyor? Alanlarınızın alışkanlıklarınızı nasıl desteklediği ya da desteklemediği konusunda hangi kalıpları görüyorsunuz?

Değerlendirmenize dayanarak, sizce hangi alanlar alışkanlıklarınız açısından en elverişli ve en elverişsiz?

O alanları alışkanlıklarınızı daha iyi desteklemesi için nasıl değiştirmek isteyebileceğinizle ilgili bir fikriniz var mı?

ORTAMINIZI BAŞARI İÇİN TASARLAMAK

Artık alanlarınızı değerlendirdiğinize göre, ortamınızı başarı getirecek şekilde tasarlamak için 1. Yasa'yı kullanabilirsiniz.

Değerlendirmenizi kullanarak, inşa etmeye ya da kurtulmaya çalıştığınız alışkanlıkla en ilişkili ortamı belirleyin. Bunu çok dikkatli bir şekilde düşünün çünkü cevap göründüğü kadar basit olmayabilir. Örneğin amacınız buzdolabınızdaki sebze ve meyvelerin ziyan olmasını engellemekse ilişkili ortam mutfağın tamamı ya da buzdolabının içi olabilir.

Alışkanlık: _____ Ortam: _____

Ardından alışkanlığın gerçekleştiği alanı çizin. Alanın mobilyaların yanı sıra ilişkili nesnelerin de dâhil olduğu krokisini çıkarın. Çizimin sanatsallığını dert etmeyin. Amaç, alışkanlığınızın ortamını temsil eden bir manzara ortaya çıkarmak.

Şimdi elinize renkli bir kalem alın ve hedef davranışınıza dâhil olan nesneleri işaretleyin. Bu nesneler bir mobilya ve yerleştirildiği yer gibi büyük parçalar da olabilir, elektrik düğmeleri ve televizyon kumandaları gibi küçük nesneler de. Şöyle bir bakın ve değerlendirin: Bu şeylerin yerleri hakkında ne fark ettiniz? Yeterince görünürler mi? Önde ve merkezdeler mi yoksa gizliler mi? Alışkanlığınızla ilgili nesnelerin hepsi mevcut mu, yoksa bir kısmı eksik mi? Alanınızdaki rutininizde pürüz yaratan ve zahmet veren şey ne?

Analizinize dayanarak, ortamınızı işaretlerinizi daha çok ya da daha az görünür kılmak ve davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak üzere nasıl yeniden tasarlayabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın. Bu fikirler çiziminize bir tepki de olabilir yeni fikirler de. Öne ve merkeze geçmesi için yerini değiştirmeniz gereken bir şey var mı? Odadan çıkarmanız gereken bir şey var mı? Bütün duyularınızı dinleyin ama görsel işaretlere özellikle dikkat edin. Burada amaç, deneyebileceğiniz birçok seçeneğinizin olması için olabildiğince çok fikir üretmektir.

Daha Çok Veya Daha Az Görünür Kılmanın Yolları:

Alışkanlık:

Şimdi bir hafta boyunca bu fikirleri olabildiğince uygulamaya koymaya çalışın ve sonra sürecin nasıl gittiğini değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Size en çok ne yardımcı oldu? Alışkanlığı gerçekleştirme olasılığınız üstünde en büyük etkiyi hangi işaretler yarattı? Davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?

İlk olarak, hedef alışkanlığınız için işaretleri içeren alan nedir?

Alışkanlık: _____ Ortam: _____

Ardından alışkanlığın gerçekleştiği alanı çizin. Alanın mobilyaların yanı sıra ilişkili nesnelerin de dâhil olduğu krokisini çıkarın. Çizimin sanatsallığını dert etmeyin. Amaç, alışkanlığınızın ortamını temsil eden bir manzara ortaya çıkarmak.

Şimdi elinize renkli bir kalem alın ve hedef davranışınıza dâhil olan nesneleri işaretleyin. Bu nesneler bir mobilya ve yerleştirildiği yer gibi büyük parçalar da olabilir, elektrik düğmeleri ve televizyon kumandaları gibi küçük nesneler de. Şöyle bir bakın ve değerlendirin: Bu şeylerin yerleri hakkında ne fark ettiniz? Yeterince görünürler mi? Önde ve merkezdeler mi yoksa gizliler mi? Alışkanlığınızla ilgili nesnelerin hepsi mevcut mu, yoksa bir kısmı eksik mi? Alanınızdaki rutininizde pürüz yaratan ve zahmet veren şey ne?

Analizinize dayanarak, ortamınızı işaretlerinizi daha çok ya da daha az görünür kılmak ve davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak üzere nasıl yeniden tasarlayabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın. Bu fikirler çiziminize bir tepki de olabilir yeni fikirler de. Öne ve merkeze geçmesi için yerini değiştirmeniz gereken bir şey var mı? Odadan çıkarmanız gereken bir şey var mı? Bütün duyularınızı dinleyin ama görsel işaretlere özellikle dikkat edin. Burada amaç, deneyebileceğiniz birçok seçeneğinizin olması için olabildiğince çok fikir üretmektir.

Alışkanlık: _____

Daha Çok Veya Daha Az Görünür Kılmanın Yolları:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bir hafta boyunca bu fikirleri olabildiğince uygulamaya koymaya çalışın ve sonra sürecin nasıl gittiğini değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Size en çok ne yardımcı oldu? Alışkanlığı gerçekleştirme olasılığınız üstünde en büyük etkiyi hangi işaretler yarattı? Davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?

İLERİ ORTAM TASARIMI

Bazen alışkanlıklarınız açısından destekleyici bir alan yaratmak mevcut alanınızda küçük değişikliklerden daha fazlasını yapmanızı gerektirir. Bunun nedeni, zaman içinde tekrarlı kullanım ve deneyim yoluyla ortamın orada gerçekleştirdiğiniz davranışlarla derinden bağlantılı hâle gelmesi ve dolayısıyla o mekânla ilgili çağrışımlarınızı değiştirmenin zorlaşmasıdır. Oturma odanız her zaman gevşediğiniz ve televizyon izlediğiniz bir yerse beyninizi orayı üretkenlik ve çalışmayla bağdaştıracak şekilde yeniden yapılandırmak zor olacaktır. Yatağınızı televizyon izlemeyle ve okumayla bağdaştırdıysanız orada uykuya dalmakta güçlük çekebilirsiniz. Başka bir ifadeyle bir ortam, alışkanlıklarınız için ayrı ayrı işaretler içerse bile zaman içinde ortamın bütünü alışkanlıklarınız için bir işarete dönüşür.

Bunun anlamı şudur: Alışkanlıklarınızı eski çağrışımlar ya da anılar içermeyen yeni bir ortamda değiştirmek –ya da böyle bir ortamda yeni alışkanlıklar edinmek– daha kolay olabilir. Evden çalışmaya yeni başladıysanız ve mutfağınızda üretken olmakta zorlanıyorsanız oturma odanızda ya da boş odanızda çalışmak şansınızı artırabilir. Bir egzersiz rutini yaratmaya çalışıyorsanız ama oturma odanızı gevşemeyle bağdaştırdıysanız dışarıda, parkta egzersiz yapmak şansınızı artırabilir.

Bununla birlikte yeni alışkanlığınız için yeni bir yer bulmak her zaman kolay ya da uygulanabilir olmayabilir. Bu durumda mevcut alanda "yeni" bir alan yaratmayı deneyin. Örneğin bir yazma alışkanlığı yaratmaya çalışıyorsanız ve bunu mevcut alanınızda yapmakta güçlük çekiyorsanız kendinize bir yazı köşesi yaratmak için mevcut odanızın bir köşesine bir sandalye ve lamba koymayı deneyebilirsiniz. Burası tamamen yeni bir alan olmasa bile mobilyaların yerlerini değiştirme eylemi de aynı etkiyi yaratabilir.

BİR ALAN, BİR KULLANIM

Mümkünse bir alışkanlığın bağlamını başka bir alışkanlığın bağlamıyla karıştırmaktan kaçının. Bir alanın birden fazla alışkanlığa işaret sağlaması istendiğinde en kolay alışkanlık her zaman galip çıkar ve diğerinin gerçekleştirilmesini güçleştirir. Örneğin oturma odanızın hem çalışmanın hem televizyon izlemenin işaretini vermesini sağlamaya çalışıyorsanız televizyon izlemek bu yarıştan her zaman galip çıkacaktır.

Bunu önlemek için ben her zaman şu prensibe uymaya çalışırım: Bir alan, bir kullanım.

Üstünde çalıştığınız alışkanlık için yeni bir yer arayarak ya da mevcut bir alanı sizde yeni olduğu *hissi uyandıracak* şekilde yeniden tasarlayarak yeni bir alan yaratmanın faydalı olup olmayacağını düşünün.

Alışkanlık: _____

Bu alışkanlığı yeni ya da farklı bir ortamda gerçekleştirmek kolaylaşmasına yardımcı olur mu? Nasıl?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Yardımcı olacağını düşünüyorsanız bu yeni alanı yaratmanın yolları için beyin fırtınası yapın. Tamamen yeni bir alan bulabilir misiniz? Bulduysanız burası nasıl bir yer? Yepyeni bir alan yaratmak bir seçenek değilse ya da size gereksiz geliyorsa mevcut alanınızı "Bir alan, bir kullanım" prensibine uyacak şekilde nasıl yeniden tasarlayabilirsiniz?



Alışkanlık: _____

Bu alışkanlığı yeni ya da farklı bir ortamda gerçekleştirmek kolaylaşmasına yardımcı olur mu? Nasıl?

_____

_____

_____

_____

_____

Yardımcı olacağını düşünüyorsanız bu yeni alanı yaratmanın yolları için beyin fırtınası yapın. Tamamen yeni bir alan bulabilir misiniz? Bulduysanız burası nasıl bir yer? Yepyeni bir alan yaratmak bir seçenek değilse ya da size gereksiz geliyorsa mevcut alanınızı "bir alan, bir kullanım" prensibine uyacak şekilde nasıl yeniden tasarlayabilirsiniz?

_____

_____

_____

_____

En iyi öz kontrole sahip insanlar genelde onu en az kullanmaya ihtiyaç duyanlardır. Sebat, azim ve irade gücü başarı için gereklidir ve bu özellikleri iyileştirmenin yolu daha disiplinli bir insan olmayı dilemek değil, daha disiplinli bir ortam yaratmaktır.

Bu alıntı üzerine düşünün. Hayatınıza ve alışkanlıklarınıza ne kadar uyuyor ve ondan neler öğrenebilirsiniz?

SONUÇ: 1. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

Şimdi sıra sizde. Bu egzersizlerde öğrendiklerinize dayanarak 1. Davranış Değişikliği Yasası'nı alışkanlıklarınızın görünürlüğünü etkilemek için nasıl kullanacağınızı listeleyin. Sizde işe yarayan ve yaramayan şeyleri düşünün ve prensipleri farklı şekillerde birleştirmekten çekinmeyin. Amaç belli bir şablona uymak değil, deneyerek *sizde* neyin işe yaradığını bulmak.

Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 1. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?



Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 1. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?

Yazdıklarınızı gözden geçirin ve bu stratejileri uygulamaya koyma kararlılığını gösterin. Bu, davranış değişikliğinin diğer üç yasasında ilerlerken alışkanlıklarınızın temelini oluşturacak.

ÖZET TABLOSU: 1. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

1. Davranış Değişikliği Yasası ***Görünür Kılın****'dır.*
Bir alışkanlığı inşa etmek için onu görünür kılmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
Güçlü, Görünür İşaretler Yaratın. ■ Yeni alışkanlıkları tetikleyecek işaretler yaratın. İşaret ne kadar görünür olursa alışkanlığı tetikleme ihtimali o kadar artar. ■ Beş işaret türünü kullanın: zaman, yer, öncesindeki olaylar, duygu durumları, diğer insanlar. ■ Spesifik ve hemen işe yarayan işaretler seçin.	■ Uygulamaya koyma niyetlerinden faydalanın: "[ŞU DAVRANIŞI] [ŞU ZAMANDA] [ŞURADA] gerçekleştireceğim." ■ Alışkanlık istiflemeden faydalanın: "[ŞU MEVCUT ALIŞKANLIKTAN] önce/sonra [ŞU YENİ ALIŞKANLIĞI] gerçekleştireceğim." ○ Tekli istiflemelerden, rutin istiflemelerden ve daha kapsamlı istiflemelerden faydalanın. ■ İşaret etme ve söyleme, alışkanlıkları daha görünür kılar.
Ortamınızı Tasarlayın. ■ Davranış, ortamınızın bir işlevidir. ■ Ortamınızı işaretlerinizi olabildiğince görünür kılacak şekilde tasarlayın. ○ İşaretler bütün duyularınızı kullanabilir ama görsel işaretler en güçlüleridir. ○ Ortamınıza çok sayıda işaret serpiştirin. ■ Yeni bir alanda yeni bir alışkanlık başlatmak daha kolay olabilir. ■ Tek yer, tek kullanım.	■ İyi alışkanlıkların işaretlerini bariz ve görünür kılmak için ortamınızı yeniden tasarlayın. ■ Yeni alışkanlığınızı gerçekleştirebileceğiniz yeni bir alan seçin. ■ Mevcut ortamınız içindeki bir alanı ayırın.

1. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***Görünmez Kılın****'dır.*

Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu görünmez kılmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
İşaretlerinizi Belirleyin ve Görünmez Kılın.	■ İşaretlerinizi belirlemek için işaret etme ve seslenmeyi kullanın.
Kötü Alışkanlıkların İşaretlerini Yeniden Yapılandırın.	■ Mevcut işaretleri yeniden yapılandırmak için alışkanlık istifini kullanın.
Ortamınızı Tasarlayın. ■ Davranış, ortamınızın bir işlevidir. ■ Ortamınızı işaretlerinizi olabildiğince görünmez kılacak şekilde tasarlayın.	■ Kötü alışkanlıkların işaretlerini görünmez kılmak için ortamınızı yeniden tasarlayın.
Öz Kontrol Bir Efsaneden İbarettir. ■ Öz kontrolün sırrı onu kullanmak zorunda kalmamaktır. ■ Daha fazla öz kontrole sahip gibi görünen insanlar aslında zamanlarını daha az baştan çıkarıcı durumlarda geçirirler.	■ Enerjinizi kötü alışkanlıkların cazibesinden kaçınmaya harcamak yerine ortamınızı cazibeyi mümkün olduğunca azaltacak şekilde tasarlayın.

KONTROL

Başarısızlığa bir bilim insanı gibi yaklaşın. Her girişim bir deneydir. Her hata bir ipucudur. Başarısız olmuyorsunuz. İnce ayar yapıyorsunuz.

Şu ana kadar işler nasıl gidiyor?

Genel ilerlemenize kaç puan verirsiniz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alışkanlıklarınız inşa etmek istediğiniz kimliği pekiştirmeye devam ediyor mu?

Şu ana kadarki çalışmanızla elde ettiğiniz en az bir küçük zaferiniz var mı?

Neler işe yarıyor? Neler işe yaramıyor?

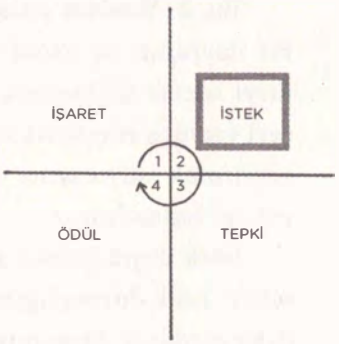
Sizi ilerlemenizden alıkoyan engeller neler? Onları aşmak için nasıl bir plan yapabilirsiniz?

Neler öğrendiniz?

Hangi alışkanlık bu yılın sonuna kadar sürekli ve düzenli bir şekilde uygulanması hâlinde hayatınızda en büyük dönüşümü yaratır?

2. YASA:
Cazip Kılın

2. Davranış Değişikliği Yasası – *cazip kılın*– alışkanlıklarımızı istek ya da onları gerçekleştirmeyi *istememizi* sağlayan şey seviyesinde nasıl etkileyebileceğinizi ele alır. Bir alışkanlığı gerçekleştirmek üzereyken istek devreye girerek bize sonucun arzulanabilir olacağını söyler. İstek iyi bir ödülün *öngörüsüdür.* İşin aslı bizi eyleme geçmeye iten de ödülün elde edilmesi değil, beklentisidir. Patates kızartması sipariş ederiz çünkü lezzetli olmasını *bekleriz*, sosyal medya uygulamalarını açarız çünkü oralarda gezintiye çıkmanın bizi eğlendirmesini *bekleriz*, kendimize içecek bir şeyler alırız çünkü bizi rahatlatmasını ve mutlu etmesini *bekleriz.*



DOPAMİN GERİ BİLDİRİM DÖNGÜSÜ

Dopamin kaynaklı geri bildirim döngüsüne -haz yaşadığınız zaman beyninizin dopamin salgıladığı ve bunun sizi o şeyi tekrar yaşamaya motive ettiği fikrine- çoğumuz aşinayız.

Ancak araştırmalar ilk haz verici deneyimden sonra beyninizin iki kez dopamin salgılamaya başladığını gösteriyor: hazzı yaşarken ve hazzı beklerken. İsteklerin bu kadar güçlü olmasının nedeni budur çünkü ödül beklentisi de en az ödülün kendisini almak kadar, hatta belki de daha güçlüdür.

Bu, 2. Yasa'nın gücüdür: İstek duyduğumuz şeyleri yaparız. Bir davranışı ne kadar çekici ve cazip kılarsanız gerçekleştirmeyi isteme ihtimaliniz de o kadar artar. Başka bir deyişle, bir şeyi yapmak isterseniz yaparsınız. Dolayısıyla kendinize bir şeyi yaptırmak istiyorsanız onu yapmayı *istemenizi* sağlamanın bir yolunu bulmalısınız.

İstek duyduğumuz şeyleri yapıyorsak bunun tersi de sezgiseldir: İstek duymadığımız şeyleri yapma arzusunu bulmak çok daha zordur. 2. Davranış Değişikliği Yasası'nın tersine çevrilmiş hâlinin *itici kılın* olmasının nedeni budur. Bir davranışı bırakmak istiyorsanız itici kılarak isteği *azaltırsanız* onu gerçekleştirme ihtimaliniz de azalır.

Bu bölümün geri kalanında alışkanlık inşa etmek ya da alışkanlıklardan kurtulmak amacıyla 2. Yasa'yı ve tersine çevrilmiş hâlini kullanmak için pratik stratejileri keşfedeceğiz. Sıradaki egzersizlerde 1. Kısım'da seçtiğiniz alışkanlığı/alışkanlıkları kullanabilir ya da odaklanabileceğiniz yeni alışkanlıklar seçebilirsiniz.

2. Davranış Değişikliği Yasası:

Bir alışkanlık inşa etmek için onu cazip kılın.

2. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi:

Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu itici kılın.

İbreyi diğer yüz eylemden daha fazla kıpırdatan eylem hangisi? Diğer bin seçeneği saf dışı bırakan o tek seçenek ne?

CAZİP UNSURLARI BİR ARAYA TOPLAMA

Yeni alışkanlıklar inşa etmek için önce o alışkanlıkları cazip kılmanın bir yolunu bulmalıyız ki onları doğal olarak istemeye başlayabilelim. Buradaki zorluk çoğu zaman, inşa etmeye çalıştığımız alışkanlıkların tek başlarına cazip olmamasıdır. Bir egzersiz rutinine başlamanın ya da e-postaları cevaplamada daha hızlı olmanın etkilerini görmeyi ne kadar istesek de bu alışkanlıklar doğaları gereği tek başlarına cazip değildir.

Cazip unsurları bir araya toplama, bu sorunu yeni alışkanlığınızı zaten cazip bulduğunuz bir alışkanlıkla bir araya getirerek çözer. İki alışkanlığı ilişkilendirirseniz yeni alışkanlığı çağrışım gereği istemeye başlarsınız. Örneğin daha fazla şınav çekmeye çalışıyorsanız ama televizyon izlemek *istiyorsanız* bir şey izleyeceğiniz zaman her seferinde on şınav çekin. Televizyon izleme fırsatı bulacağınız için şınav çekmenin sizi heyecanlandırdığını göreceksiniz.

İhtiyacınız olan alışkanlığı *istediğiniz* bir alışkanlıkla bir araya getirmenin bir diğer sonucu da zaman içinde yeni alışkanlıkla ilgili kalıcı olumlu çağrışımlar yaratacak olmanızdır. Bu bir süre sonra alışkanlıkları birbirinden ayırsanız bile yeni alışkanlık konusunda olumlu hisler taşıyacağınız anlamına gelir. Televizyon izlemek ile şınav çekmeyi yeterince uzun süre bir arada tuttuysanız televizyon olmadan da şınav çekme isteği duyarsınız.

Cazip unsurları bir araya toplama pratiği yapmak için işe hâlihazırda gerçekleştirdiğiniz ve çok cazip bulduğunuz alışkanlıkları saptayarak başlayın.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Ardından inşa etmeye çalıştığınız alışkanlığa bakın ve onunla bir araya getirmek için beyin fırtınasıyla bulduğunuz cazip alışkanlıklardan birini seçin.

Yeni Alışkanlık: _____

Cazip Alışkanlık: _____

İkisini nasıl bir araya getireceğinizi planlayın:

_____

_____

_____

Alışkanlıkları bir hafta boyunca bir arada tutmayı deneyin ve değerlendirme yapmak için geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Cazip unsurları bir araya toplamak yeni alışkanlığınızı cazip kılıyor mu? Bu alışkanlıkların bir araya gelmesi hoşunuza gidiyor mu? Yeni bir cazip alışkanlık seçmek ve bir hafta boyunca ikisini bir araya getirmek ister misiniz?

_____

_____

_____

_____



Hâlihazırda gerçekleştirdiğiniz ve çok cazip bulduğunuz alışkanlıkları saptayın.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

İnşa etmeye çalıştığınız alışkanlığa bakın ve onunla bir araya getirmek için beyin fırtınasıyla bulduğunuz cazip alışkanlıklardan birini seçin.

Yeni Alışkanlık: _____

Cazip Alışkanlık: _____

İkisini nasıl bir araya getireceğinizi planlayın:

_____

_____

_____

Alışkanlıkları bir hafta boyunca bir arada tutmayı deneyin ve değerlendirme yapmak için geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Cazip unsurları bir araya toplamak yeni alışkanlığınızı cazip kılıyor mu? Bu alışkanlıkların bir araya gelmesi hoşunuza gidiyor mu? Yeni bir cazip alışkanlık seçmek ve bir hafta boyunca ikisini bir araya getirmek ister misiniz?

Cazip unsurları bir araya toplama pratiğinin bir başka yolu da onu alışkanlık istiflemeyle birleştirmektir. Böylece davranışınıza rehberlik edecek bir dizi kural yaratılmış olur. Bunun için hâlihazırda gerçekleştirdiğiniz bir alışkanlığı seçin, sonra onu yeni/cazip alışkanlık ikilinizi harekete geçirmek için kullanın. Formül şöyle:

1. "[ŞU MEVCUT ALIŞKANLIKTAN] sonra [ŞU YENİ ALIŞKANLIĞI] gerçekleştireceğim.
2. "[İHTİYACIM OLAN ŞU ALIŞKANLIKTAN] sonra [ŞU CAZİP ALIŞKANLIĞI] gerçekleştireceğim."

Mevcut alışkanlıklarınızı, inşa etmeye çalıştığınız alışkanlığı ve size cazip gelen alışkanlıkları olası davranış istiflemeler için beyin fırtınası yapmak üzere kullanın.

_____ sonrası önce _____ yapacağım,
sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,
sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,
sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,
sonra da _____

Alışkanlıkları bir hafta boyunca bir araya toplamak için bu seçeneklerden birini uygulayın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Bu eşleşme hoşunuza gidiyor mu? Yeni alışkanlığı gerçekleştirmek için motivasyonunuz var mı? Daha az cazip olanla bir araya getirmek için yeni bir cazip alışkanlık seçmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?



Mevcut alışkanlıklarınızı, inşa etmeye çalıştığınız alışkanlığı ve size cazip gelen alışkanlıkları olası davranış istiflemeler için beyin fırtınası yapmak üzere kullanın.

_____ sonrası önce _____ yapacağım,

sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,

sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,

sonra da _____

_____ sonrası önce _____ yapacağım,

sonra da _____

Alışkanlıkları bir hafta boyunca bir araya toplamak için bu seçeneklerden birini uygulayın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Bu eşleşme hoşunuza gidiyor mu? Yeni alışkanlığı gerçekleştirmek için motivasyonunuz var mı? Daha az cazip olanla bir araya getirmek için yeni bir cazip alışkanlık seçmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?

MOTİVASYON RİTÜELLERİ

Alışkanlıklarımızın çekiciliğinden bahsettiğimiz zaman aslında onlarla ilişkilendirdiğimiz duygulardan bahsediyoruzdur. Alışkanlıklar bize, onları olumlu duygularla bağdaştırdığımız zaman cazip, olumsuz duygularla bağdaştırdığımız zaman itici gelir.

Cazip unsurları bir araya toplama, yeni alışkanlığınızın olumlu duygularla ilişkilendirildiğinden emin olmanın bir yoludur. Bir diğer yol ise bir motivasyon ritüeli yaratmaktır. Motivasyon ritüeli, olumlu duygularla ilişkilendirdiğiniz bir aktivitedir. Bu eşleştirme sayesinde aktiviteyi yeni bir alışkanlıktan önce gerçekleştirmek o olumlu duyguları yeni alışkanlığa aktaracak ve alışkanlığın size daha cazip gelmesini sağlayacaktır. Bu uygulama iki aşamalıdır.

1. Aşama

1. Yeni alışkanlığınızla ilişkilendirebilmek istediğiniz duyguyu –mutluluk, motivasyon, heyecan vs.– belirleyin:

_____

2. Arzulanan duyguyu size zaten derinden hissettiren bir aktivite seçin. Örneğin köpeğinizi okşamak ya da bir spor yapmak. Beyin fırtınası yaparak bunlardan birkaç tane bulun ve içlerinden birini seçin:

_____ _____

_____ _____

3. Seçtiğiniz aktiviteyi yapmadan önce gerçekleştirebileceğiniz kısa ve basit bir ritüel yaratın. Örneğin iki derin nefes almak ve gülümsemek, omuzlarınızı öne arkaya esnetmek ya da olduğunuz yerde birkaç kez zıplamak. Hatta zihinde canlandırma da olabilir.

Kısa mantralar da burada çok işe yarayabilir. Ritüelinizi aşağıya yazın (dört adımdan daha kısa da olabilir).

1. Adım: _____

2. Adım: _____

3. Adım: _____

4. Adım: _____

4. Olumlu aktiviteniz ile ritüelinizi bir arada gerçekleştirme pratiği yapmaya ikisi size tamamen iç içe geçmiş gibi gelene ve olumlu bir duygu verene kadar devam edin.

2. Aşama

Bir sonraki adım bu ritüeli alışkanlığa uygulamaktır. Örneğin zor bir sunum yapacaksınız ama sakin hissetmek mi istiyorsunuz? Sunumdan önce sakin duygularla ilişkilendirdiğiniz yeni ritüeli gerçekleştirin.

Bir ritüel yaratmayı ve onu inşa etmek istediğiniz bir alışkanlığa uygulamayı deneyin. Bu stratejinin zaman aldığını bilin ama bir ritüel bir kez bir duyguyla kodlandıktan sonra son derece faydalı olabilir.

Aşağıya süreçle ilgili değerlendirmelerinizi yazın:

_____

_____

_____



1. Aşama

1. Yeni alışkanlığınızla ilişkilendirebilmek istediğiniz duyguyu –mutluluk, motivasyon, heyecan vs.– belirleyin:

_____

2. Arzulanan duyguyu size zaten derinden hissettiren bir aktivite seçin. Örneğin köpeğinizi okşamak ya da bir spor yapmak. Beyin fırtınası yaparak bunlardan birkaç tane bulun ve içlerinden birini seçin:

_____ _____

_____ _____

3. Seçtiğiniz aktiviteyi yapmadan önce gerçekleştirebileceğiniz kısa ve basit bir ritüel yaratın. Örneğin iki derin nefes almak ve gülümsemek, omuzlarınızı öne arkaya esnetmek ya da olduğunuz yerde birkaç kez zıplamak. Hatta zihinde canlandırma da olabilir. Kısa mantralar da burada çok işe yarayabilir. Ritüelinizi aşağıya yazın (dört adımdan daha kısa da olabilir).

1. Adım: _____

2. Adım: _____

3. Adım: _____

4. Adım: _____

4. Olumlu aktiviteniz ile ritüelinizi bir arada gerçekleştirme pratiği yapmaya ikisi size tamamen iç içe geçmiş gibi gelene ve olumlu bir duygu verene kadar devam edin. Artık olumlu aktivite duygularıyla kodlanmış bir ritüeliniz var.

2. Aşama

Bir sonraki adım bu ritüeli alışkanlığa uygulamaktır. Örneğin zor bir sunum yapacaksınız ama sakin hissetmek mi istiyorsunuz? Sunumdan önce sakin duygularla ilişkilendirdiğiniz yeni ritüeli gerçekleştirin.

Bir ritüel yaratmayı ve onu inşa etmek istediğiniz bir alışkanlığa uygulamayı deneyin. Bu stratejinin zaman aldığını bilin ama bir ritüel bir kez bir duyguyla kodlandıktan sonra son derece faydalı olabilir.

Aşağıya süreçle ilgili değerlendirmelerinizi yazın:

EĞLENCELİ KILMAK

Alışkanlıklarınızı daha cazip kılmanın bir diğer yolu da onları eğlenceli hâle getirmektir. Çoğu zaman bir alışkanlığın bize iyi gelmesi için illa angarya gibi olması gerektiğini düşünürüz. İyi alışkanlıklarımızın karşılığını gelecekte almayı bekler, şu anda sıkıcı olmaları gerektiğini varsayarız.

Bu yaklaşımın sorunu şudur: İyi alışkanlıklarımızın keyifli olmamasını beklemek onlara istek duymanın tam tersidir ve dolayısıyla onları benimsemenin önündeki aktif bir bariyerdir. Bu sorunu pek eğlenceli sayılmayacak bir alışkanlığı keyifli bir alışkanlıkla bir araya getirerek ya da bir motivasyon ritüeli yaratarak çözebiliriz ama bir diğer çözüm de alışkanlığınızı kafanızda en eğlenceli versiyonuyla canlandırmaktır. Her on seferden dokuzunda alışkanlığınızın eğlenceli versiyonu size eğlenceli olmayan versiyonu kadar iyi gelir, üstelik kalıcı olma ihtimalinin artması nihayetinde eğlenceli versiyonun daha faydalı olacağı anlamına gelir.

Arkadaşım Tim Ferriss bir keresinde bana bir meditasyon pratiği inşa etmeye çalışırken Prince şarkıları dinleyerek işi daha eğlenceli kıldığını söylemişti. Onun için bu basit dokunuş normalde angarya olan bir şeyi gerçekten keyif aldığı ve sabırsızlıkla beklediği bir şeye dönüştürüyordu.

Her alışkanlığın eğlenceli bir versiyonu mutlaka vardır, tek yapmanız gereken onu bulmak. Daha fazla egzersiz yapmak istiyor ama koşmayı ya da ağırlık kaldırmayı sıkıcı buluyorsanız dans dersleri almayı ya da arkadaşlarınızla doğa yürüyüşlerine çıkmayı deneyin. Daha fazla kitap okumak istiyor ama kurgu dışı kitapları sıkıcı buluyorsanız gerilim ya da aşk romanları okumayı deneyin.

Üstünde çalıştığınız alışkanlık için bir sonraki sayfada kendinize, "Eğlenceli olsaydı neye benzerdi?" ya da "Bu alışkanlığın eğlenceli versiyonu ne?" sorularını sorun. Ardından onu nasıl mümkün kılabileceğiniz üzerine beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Eğlenceli olsaydı nasıl görünürdü ve onu nasıl eğlenceli hâle getirebilirsiniz?

_____

_____

_____

_____

_____

Alışkanlığınızın bu eğlenceli versiyonunu bir hafta boyunca deneyin ve ardından değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Alışkanlığınızı eğlenceli kılmak onu daha cazip hâle getirdi mi? Alışkanlığınızı gerçekleştirme olasılığınız arttı mı? Süreçte herhangi bir değişiklik yapmak ve alışkanlığı tekrar denemek ister misiniz?

_____

_____

_____

_____

_____



Üstünde çalıştığınız alışkanlık için bir sonraki sayfada kendinize, "Eğlenceli olsaydı neye benzerdi?" ya da "Bu alışkanlığın eğlenceli versiyonu ne?" sorularını sorun. Ardından onu nasıl mümkün kılabileceğiniz üzerine beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Eğlenceli olsaydı nasıl görünürdü ve onu nasıl eğlenceli hâle getirebilirsiniz?

_____

_____

_____

Alışkanlığınızın bu eğlenceli versiyonunu bir hafta boyunca deneyin ve ardından değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Alışkanlığınızı eğlenceli kılmak onu daha cazip hâle getirdi mi? Alışkanlığınızı gerçekleştirme olasılığınız arttı mı? Süreçte herhangi bir değişiklik yapmak ve alışkanlığı tekrar denemek ister misiniz?

_____

_____

_____

İSTEKLERİNİZİ SAPTAMAK

Şu soruyu kendinize üç kez sorun ve cevabınızı her defasında iyileştirmeye çalışın: Aslında ne istiyorum?

Bir alışkanlıktan kurtulmaya çalıştığımız zaman görev biraz farklı görünür. Amaç bir istek *uyandırmaya* çalışmak yerine kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığı gerçekleştirmek *istememeniz* için isteği *ortadan kaldırmak* olur. Bu, 2. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi'dir: *İtici kılın.*

Ancak bir isteği ortadan kaldırmak için önce onu saptamamız gerekir. İsteği ancak o zaman isabetli bir şekilde hedef alabilir ve itici kılmak için çabalayabiliriz.

İSTEK ANINI SAPTAMAK

İstek anını saptamak zor olabilir. Derine işlemiş bir alışkanlık için istek çok otomatik, istemekten yapmaya geçiş ise çok hızlı olacağı için o anı bulmak ve duraksamak zordur. Bu yüzden, eğer bu size zor gelirse endişelenmeyin ve denemeye devam edin.

İşe yarayabilecek bir şey varsa o da isteğin işaret tarafından derhâl tetiklendiğini hatırlamaktır, dolayısıyla bu istek bulma sürecini daha önce bahsettiğimiz işaret bulma süreciyle eş zamanlı olarak gerçekleştirebilirsiniz.

İşareti fark etmek için işaret etme ve seslenme gibi teknikleri kullanın ve bunu yaptıktan hemen sonra tecrübe ettiğiniz isteğe dikkat edin. Yani kısaca işareti saptamak ve isteği saptamak için bir alışkanlık istifi yaratın.

Bir sonraki sayfada, kurtulmaya çalıştığınız alışkanlık için, kendinizi alışkanlığı gerçekleştirmek *isterken* bulduğunuz zaman duraksamaya çalışın. Bu genellikle siz davranışı gerçekleştirmeden hemen önce olur. Duraksayın ve o anda hissettiğiniz şeyle ilgili fark ettiğiniz her şeyi –düşünceler, duygular, bedensel hisler– yazın. Bu aşamada hiçbir şeyi düzeltmeye çalışmayın. Amaç sadece gözlemlemek.

Alışkanlık: _____

İstek Anı: _____



Alışkanlık: _____

İstek Anı: _____

Şimdi alışkanlığınız hakkında fark ettiklerinize bakın ve düşünün: O anda neye *istek* duyuyordunuz? Başka bir deyişle alışkanlığı gerçekleştirmeyi neden istediniz? Genellikle bunun iki katmanı vardır: yüzey seviyesinde bir istek ve daha derin bir istek. İkisini de saptayalım.

İSTEKLERİN KATMANLARI

Her ne kadar isteğinizin en üst seviyesi size çok dolambaçsız gelse de -"Canım bir sigara istediği için sigaraya karşı güçlü bir istek duydum."- *gerçek* istek, altındaki daha derin duygudur. Belki daha az stres hissetme ya da fiziksel rahatsızlığı azaltma arzusu. Ne zaman bir şey istesek aslında yaşadığımız şey iç hâlimizi değiştirme, farklı *hissetme* arzusudur. Ve bir alışkanlığı gerçekleştirdiğimiz zaman alışkanlığın arzuladığımız değişikliği sağlayacağını *tahmin ederiz*. Bu derin seviyeyi bulmak için kendinize şunu sorun: Alışkanlığı gerçekleştirdiğiniz zaman sizce ne *değişecek*? Cevap genellikle bir duygudur: "Sanırım daha sakin, daha bağlantıda, daha kabul edilmiş hissedeceğim." Daha derin isteği saptamak bize sadece onu ortadan kaldıracak araçları sağlamaz, aynı zamanda bu ihtiyacı daha iyi, daha olumlu bir şekilde karşılayabilmemiz için aslında ne istediğimizi anlamamıza da yardımcı olur.

Alışkanlık	Yüzey Seviyesinde İstek	Daha Derin İstek



Alışkanlık	Yüzey Seviyesinde İstek	Daha Derin İstek

ZİHNİYET KAYMASININ GÜCÜ

Kurtulmaya çalıştığınız alışkanlıkları daha az cazip kılmanın bir yolu da basit bir zihniyet kaymasından geçer. Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bize bir fayda sağlamalarını beklediğimiz için alışkanlıklara karşı istek duyarız. Ancak kendinizi aslında size bu faydaları *sağlamayacağına* ikna edecek bir zihniyet kaymasından faydalanabilirseniz alışkanlığı gerçekleştirmek için bir nedeniniz kalmaz.

Bunu yapmak için kurtulmaya çalıştığınız alışkanlığı alın ve onu isteme nedenleriniz olarak belirlediğiniz şeylere bir göz atın. Ardından alışkanlığın aslında bu isteği tatmin etmede etkili olmamasının nedenlerini yazın. Sonra da o alışkanlığı gerçekleştirmemenin size *faydalarını* yazın. Alışkanlığı gerçekleştirmemenin pozitif yanı ne olurdu? Amaç, alışkanlığı gerçekleştirmenin çekiciliğini azaltmak ve gerçekleştirmemenin çekiciliğini artırmak.

Alışkanlık: _____

İstek	Alışkanlığın İsteği Tatmin Etmede Etkisiz Olmasının Nedenleri	Alışkanlığı Gerçekleştirmemenin Faydaları



Alışkanlık: _____

İstek	Alışkanlığın İsteği Tatmin Etmede Etkisiz Olmasının Nedenleri	Alışkanlığı Gerçekleştirmemenin Faydaları

Zihniyet kaymaları sadece alışkanlıklardan kurtulmak için kullanılmaz, alışkanlık inşa etmek için de güçlü bir araç olabilirler. Bir zihniyet kayması kötü bir alışkanlığın itici görünmesini sağlayabildiği gibi, iyi alışkanlıkları –özellikle zor olanları– olumlu duygularla ilişkilendirerek daha cazip görünmelerini de sağlayabilir.

İşin püf noktası zor alışkanlıklarımız hakkında konuşma şeklimizi olumsuzluklar yerine olumlu yanları vurgulayacak şekilde değiştirmektir. "Koşuya çıkmak için kalkmak *zorundayım*," yerine, "Vücuduma özen gösterecek zamanı ayırma *fırsatım var*," demek gibi. "Bu ay para biriktirmeliyim," yerine, "Finansal özgürlüğümü ve istikrarımı inşa ediyorum," demek gibi. Bir sonraki sayfada bunu deneyin.

Alışkanlık: _____

Olumsuz Zihniyet	Olumlu Zihniyet



Alışkanlık: _____

Olumsuz Zihniyet	Olumlu Zihniyet

YENİ BİR ÇÖZÜM SEÇMEK

Bir alışkanlığı her gerçekleştirdiğinizde zihniniz daha önce tartıştığımız içsel durum değişikliği aracılığıyla bir sorunu çözmeye çalışıyordur. *Sorun* istekse o zaman alışkanlık *çözümdür.* Alışkanlığı gerçekleştirirseniz sorun tercih ettiğiniz bir şekilde olmasa da halledilir. Ancak bir alışkanlığın kötü olması isteğin kötü olduğu ve yok sayılması gerektiği anlamına gelmez. Sevildiğinizi hissetmek, sakin ya da bağlantıda olduğunuzu hissetmek ilgilenilmesi gereken doğal duygulardır, bu da isteği basitçe yok saymaya çalışmanın etkisiz olduğu ve tercih ettiğiniz çözümü –kötü alışkanlığı– tekrar gerçekleştirmenize yönlendirmesinin muhtemel olduğu anlamına gelir.

Bunun yerine kötü alışkanlığı, isteği yine de karşılayan daha iyi bir alışkanlıkla değiştirin. Stresli olduğunuz için sosyal medyada dolaşmak mı istiyorsunuz? Bu şiddetli isteği duyduğunuz zaman sosyal medyaya girmek yerine bir stres topunu sıkmayı ya da beş dakika meditasyon yapmayı deneyin. İş gününe mola vermek istediğiniz için çok fazla kahve mi içiyorsunuz? O molaları yine verin ama kahve yerine su, çay ya da soda için.

Aşağıya kurtulmaya çalıştığınız alışkanlık için istekleri yazın, ardından isteği o anda giderebilmenin daha iyi bir yolunu yazın.

İstek (Sorun)	Mevcut Alışkanlık	Alternatif Alışkanlık (Yeni Çözüm)

Bir dahaki sefere o isteği duyduğunuz zaman, yerine alternatif alışkanlığınızı gerçekleştirmeyi deneyin. Bunu bir hafta boyunca deneyin ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Yeni alışkanlık, isteği giderebildi mi? Neler işe yaradı, neler zor oldu? İsteği saptama şeklinizi değiştirmenize ya da farklı bir alternatif alışkanlığı denemenize gerek var mı?



Kurtulmaya çalıştığınız alışkanlık için istekleri yazın, ardından isteği o anda giderebilmenin daha iyi bir yolunu yazın.

İstek (Sorun)	Mevcut Alışkanlık	Alternatif Alışkanlık (Yeni Çözüm)

Bir dahaki sefere o isteği duyduğunuz zaman, yerine alternatif alışkanlığınızı gerçekleştirmeyi deneyin. Bunu bir hafta boyunca deneyin ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Yeni alışkanlık, isteği giderebildi mi? Neler işe yaradı, neler zor oldu? İsteği saptama şeklinizi değiştirmenize ya da farklı bir alternatif alışkanlığı denemenize gerek var mı?

SOSYAL ETKİNİN GÜCÜ

Bizim için hangi davranışların çekici olduğunu içinde yaşadığımız kültür belirler.

Fiziksel ortamın 1. Yasa'yı kullanmada çok önemli bir faktör olması gibi sosyal ortam da 2. Yasa'yı kullanmada çok önemli bir rol oynar. Bunun nedeni sosyal istenebilirliğin alışkanlıklarımızın cazibesini belirlemede en büyük faktör olmasıdır.

İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır. Uyum sağlamayı, ait hissetmeyi ve akranlarımızın onayını ve saygısını kazanmayı ne çok istediğimizin altını ne kadar çizsek azdır. Bu da sosyal ortamımızın –onayını istediğimiz insanların ve grupların– alışkanlıklarımız üstünde çok büyük etkileri olduğu anlamına gelir. Ait olduğumuz grupların ve yakın olduğumuz insanların değer verdiği ve normalleştirdiği davranışları çok daha yüksek ihtimalle gerçekleştiririz. Sık sık bir barda buluşan bir arkadaş grubunun bir parçasıysanız kendinizi sık sık içki içerken bulabilirsiniz. Bir koşu kulübünün parçasıysanız muhtemelen koşmaya bol bol zaman ayırırsınız. Bu alışkanlıkları illa o kişilere bireysel olarak değer verdiğiniz için değil, grup değer verdiği için gerçekleştirirsiniz.

Bu, sosyal baskının hiç olmadığı kadar yoğun olduğu sosyal medya çağında anlaşılması özellikle önem taşıyan bir kavramdır. Hem başkalarını yaparken gördüğümüz şeylerden hem de içeriklerimize aldığımız geri bildirimlerden etkileniyoruz ve bunun davranışlarımız ve tercihlerimiz üzerindeki etkisini anlamak hayati önem taşıyor.

Bu, sosyal ortamımızın alışkanlıklarımızı etkilememizin en etkili yollarından biri olduğu anlamına gelir. Belirli bir alışkanlığın normal davranış olduğu bir grubun parçasıysanız o alışkanlığı gerçekleştirmek sizin için kolay olur. Ancak belirli bir davranışın normal olmadığı bir grubun üyesiyseniz o davranışı

gerçekleştirmeniz zor olacaktır. Ayrıca davranışlarınızı bir grubun normlarının dışına çıkacak şekilde değiştirmek zorlu bir çabadır.

Alışkanlık inşa ederken ya da alışkanlıklardan kurtulurken istediğiniz alışkanlıkları uygulayan gruplara katılarak ya da istemediğiniz alışkanlıkları gerçekleştiren gruplardan ayrılarak bu manivelayı kendi lehinize kullanabilirsiniz. Sosyal ortamınızı alışkanlıklarınızla uyumlu hâle getirirseniz başarı yoluna adım atmış olursunuz.

SOSYAL ORTAM DEĞERLENDİRMESİ

Alışkanlıklarınızı destekleyen bir sosyal ortam tasarlamaya başlamadan önce mevcut sosyal manzaranızı değerlendirmeniz önemlidir. Nelerin değişmesi gerektiğini belirleyecek bilgiye ancak o zaman sahip olabilirsiniz. Bu soruların yargıya varmakla değil, fark etmekle ilgili olduğunu ve size hem olumlu hem olumsuz gelen şeyleri yüzeye çıkaracağınızı unutmayın.

Hangi grupların parçasısınız, hangi davranışları teşvik ediyorlar/normalleştiriyorlar, hangi davranışlara değer veriyorlar ve o teşvik veya normalleştirme nasıl görünüyor? Gruplarınızı saptarken yakın, çok ve güçlü kavramlarını hatırlayın. Ve grupların çok farklı biçimlerde olabileceğini aklınızın bir köşesinde tutun: Resmî aktivite grupları, arkadaş grupları, aile, iş arkadaşları ve kimlik toplulukları örnek olarak sayılabilir.

Gruplar	Değer Verdikleri/ Normalleştirdikleri Alışkanlıklar	Bunu Nasıl Gösteriyorlar?

ETKİ YARATANLAR KİMLER?

Özellikle üç grubun alışkanlıklarını taklit ederiz. Sosyal ortamınızı başarı için yeniden tasarlarken her birini göz önünde bulundurun.

Yakın - Etrafımızdakileri çoğu zaman bilinçsizce taklit ederiz.

Çok - Yanlış olduğunu düşündüğümüz zamanlarda bile grubun ortak fikrine uyarız.

Güçlü - Güçlü olarak gördüklerimizi kopyalarız çünkü o güce biz de sahip olmak isteriz.

Parçası olduğunuz topluluklar alışkanlıklarınızı nasıl etkiliyor?

Bu topluluklardan birinin parçası olduğunuzdan beri alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler görüyorsunuz?

Parçası olduğunuz gruplar hedeflerinizi ve değer verdiğiniz şeyleri nasıl etkiliyor?

Hangi gruplar size kendinizi en iyi hissettiriyor?

Hangi gruplar size daha çok olmak istediğiniz gibi hissettiriyor?

İçinde olduğunuz gruplar arasında inşa etmeye çalıştığınız alışkanlıklarda yıkıcı etki yaratanlar var mı?

Alışkanlıklarınızı değiştirmek kabileye meydan okumak anlamına geldiği zaman değişim itici gelir. Değişim uyum sağlamak anlamına geldiği zaman çekicidir.

ALIŞKANLIKLARINIZI SOSYAL AÇIDAN DESTEKLEMEK

Şimdi de inşa etmek istediğiniz alışkanlıkları destekleyen ama kurtulmak istediklerinizi desteklemeyen bir sosyal ortamı nasıl tasarlayabileceğinize bir bakalım.

Ait olduğunuz gruplara ciddi şekilde kafa yormak için değerlendirme cevaplarınızı kullanın. Normları ve değerleriyle arzulanan davranış değişikliğinizi gerçekten destekliyorlar mı? Desteklemeyen var mı? Varsa henüz parçası olmadığınız ama davranış değişikliğini daha iyi teşvik edebilecek başka gruplar olup olmadığını düşünün.

Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Destekleyen Mevcut Gruplar	
Davranış Değişikliğinizi Desteklemeyen Mevcut Gruplar	
Davranış Değişikliğinizi Teşvik Edebilecek Diğer Gruplar	

Yazdıklarınıza dayanarak, davranış değişikliğinizi desteklemeleri için herhangi bir gruba katılmak ister misiniz? İsterseniz bunu nasıl yapabileceğiniz konusunda –yakınınızdaki koşu gruplarını araştırmak gibi– bir plan hazırlayın.

Davranış değişikliğinizi desteklemek için herhangi bir grupla ilişkinizi gözden geçirmek ister misiniz? İsterseniz bunu nasıl yapacağınız konusunda bir plan hazırlayın.



Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Destekleyen Mevcut Gruplar	
Davranış Değişikliğinizi Desteklemeyen Mevcut Gruplar	
Davranış Değişikliğinizi Teşvik Edebilecek Diğer Gruplar	

Yazdıklarınıza dayanarak, davranış değişikliğinizi desteklemeleri için herhangi bir gruba katılmak ister misiniz? İsterseniz bunu nasıl yapabileceğiniz konusunda –yakınınızdaki koşu gruplarını araştırmak gibi– bir plan hazırlayın.

Davranış değişikliğinizi desteklemek için herhangi bir grupla ilişkinizi gözden geçirmek ister misiniz? İsterseniz bunu nasıl yapacağınız konusunda bir plan hazırlayın.

DOĞRU DESTEK PARTNERLERİNİ BULMAK

Bugün arkadaşlarınızı seçerken yarınki alışkanlıklarınızı seçiyorsunuz.

Destek prensipleri sadece katıldığımız gruplar için geçerli değildir. Bireysel –romantik, platonik, ailevi, profesyonel– ilişkilerimizde de geçerlidirler. Hangi ilişkilerin aradığımız davranış değişikliğini desteklediğini –hangilerinin desteklemediğini– saptamak alışkanlıklarınızı cazip kılmada çok büyük önem taşır.

Günlük hayatınızı en çarpıcı şekilde etkileyen üç ila beş ilişki hangileri?

Hangi ilişkileriniz sizi tüketiyor? Hangileri size kendinizi daha canlı hissettiriyor?

Hangi insanların yanında daha çok olmak istediğiniz kişi gibi hissediyorsunuz?

Hangi ilişkiler hayatınızda gerçekleştirmek istediğiniz davranış değişikliğine en fazla destek oluyor? Bunları nasıl size faydalı olacak şekilde kullanabilirsiniz?

Hayatınızda alışkanlıklarınızda yıkıcı etkisi olan ilişkiler var mı? Varsa bu noktada nasıl bir yol izlemek istersiniz?

Yazdıklarınıza dayanarak, üstünde çalıştığınız alışkanlık için davranış değişikliği yolculuğunuzu en iyi destekleyecek kişileri ve o desteğin nasıl olması istediğinizi saptayın.

Alışkanlık: _____

Sizi Kimler Destekler?	
Sizi Nasıl Desteklerler?	



Alışkanlık: _____

Sizi Kimler Destekler?	
Sizi Nasıl Desteklerler?	

SONUÇ: 2. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

Şimdi sıra sizde. Bu egzersizlerde öğrendiklerinize dayanarak 2. Davranış Değişikliği Yasası'nı alışkanlıklarınızın cazipliğini etkilemek için nasıl kullanacağınızı listeleyin. Sizde işe yarayan ve yaramayan şeyleri düşünün ve prensipleri farklı şekillerde birleştirmekten çekinmeyin. Amaç belli bir şablona uymak değil, deneyerek *sizde* neyin işe yaradığını bulmak.

Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 2. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?



Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 2. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?

Yazdıklarınızı gözden geçirin ve bu stratejileri uygulamaya koyma kararlılığını gösterin. Bu, davranış değişikliğinin diğer iki yasasında ilerlerken alışkanlıklarınızın temelini oluşturacak.

ÖZET TABLOSU: 2. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

2. Davranış Değişikliği Yasası ***Cazip Kılın****'dır.*
Bir alışkanlığı inşa etmek için onu cazip kılmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
İstekler Yaratın. ■ Alışkanlıklar olumlu duygularla ilişkilendirildikleri zaman cazip gelir. ■ Yeni alışkanlıklar henüz olumlu duygularla ilişkilendirilmemiştir, bu yüzden onları istediğimiz bir şeye dönüştürmeliyiz.	■ Cazip unsurları bir araya toplama yöntemini kullanın. Gerçekleştirmeniz gereken bir eylemi gerçekleştirmek istediğiniz bir eylemle eşleştirin. ■ Alışkanlıklarınızı eğlenceli kılın. ■ Bir motivasyon ritüeli yaratın. ■ Zihniyetinizi değiştirin. İyi alışkanlıklarınızı gerçekleştirmenin faydalarına odaklanın.
Sosyal Ortam Tasarımı ■ Sosyal ortamımız -parçası olduğumuz gruplar ve ilişkilerimiz- alışkanlıklarımızın cazibesinin en büyük belirleyicisidir.	■ Sosyal ortamınızı değişen alışkanlıklarınızı destekleyecek şekilde tasarlayın. ■ Arzulanan davranışınızın normal davranış olduğu bir kültüre katılın.

2. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***İtici Kılın****'dır.*
Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu itici kılmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
İsteklerinizi Belirleyin. ■ İsteklerinizi ele alabilmek için kötü alışkanlıklarınıza neden istek duyduğunuzu saptayın. ■ Alışkanlıklar isteklerinize çözümlerdir. İsteğinizi saptarsanız daha iyi bir çözüm bulabilirsiniz.	■ İsteklerinizi gerçekleştiklerinde fark etmek için işaret etme ve seslenmeyi kullanın. ■ İsteklerinize uyan alternatif alışkanlıklar bulun.
Kötü Alışkanlıklarınızı İtici Kılın.	■ Zihniyetinizi değiştirin. Kötü alışkanlıklarınızdan kaçınmanın faydalarına odaklanın.
Sosyal Ortam Tasarımı ■ Sosyal ortamımız -parçası olduğumuz gruplar ve ilişkilerimiz- alışkanlıklarımızın cazibesinin en büyük belirleyicisidir.	■ Sosyal ortamınızı değişen alışkanlıklarınızı destekleyecek şekilde tasarlayın. ■ Kötü alışkanlıklarınızı mümkün kılan gruplardan çıkın, onları değiştirmeyi destekleyen gruplara katılın.

KONTROL

Küçük hataları eleştirdiğiniz kadar küçük zaferlerin de tadını çıkarın.

Şu ana kadar işler nasıl gidiyor?

Genel ilerlemenize kaç puan verirsiniz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alışkanlıklarınız inşa etmek istediğiniz kimliği pekiştirmeye devam ediyor mu?

Şu ana kadarki çalışmanızla elde ettiğiniz en az bir küçük zaferiniz var mı?

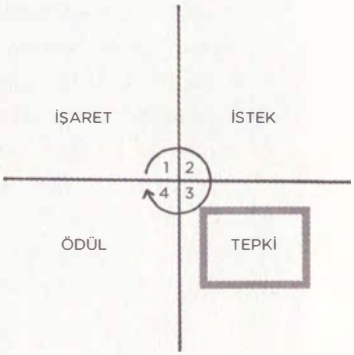
Neler işe yarıyor? Neler işe yaramıyor?

Sizi ilerlemenizden alıkoyan engeller neler? Onları aşmak için nasıl bir plan yapabilirsiniz?

Neler öğrendiniz?

Mevcut alışkanlıklarım beni arzuladığım geleceğe taşıyabilir mi?

3. YASA:
Kolaylaştırın



3. Davranış Değişikliği Yasası – *kolaylaştırın*– alışkanlıklarınızı tepki seviyesinde ya da alışkanlığın gerçekleştiği anda etkilemekle ilgilidir. Bize belirli davranışları nelerin yaptırdığı konusuna eğildiğimiz zaman davranışımızın motivasyon tarafından belirlendiğini düşünmeye meyleder iz. Bir alışkanlığı gerçekleştirmekte sorun yaşıyorsak suçlunun motivasyon eksikliği olduğuna inanarak kendimize kızarız. Ama bu yaklaşım insan psikolojisi gerçeğini hesaba katmaz.

Evrimsel açıdan, iki benzer seçenek arasında bir karar verirken insanın doğal olarak en az çalışma ya da enerji miktarına karşılık en büyük değeri sunan seçeneğe meylettiğini savunan En Az Çaba Yasası'na uymaya programlandık. Başka bir deyişle kolay olanı yapmaya eğilimliyiz. Alışkanlıklarımız söz konusu olduğunda ise bu, bir alışkanlığı gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğimizin en büyük belirleyicisinin motivasyon değil, zahmet ve pürüzler ya da gerçekleştirilmesinin ne kadar kolay olduğudur.

Yüksek bir motivasyon en zor davranışlarda bile güç bulmanıza yardımcı olabilir ama motivasyonun kendisi de bol miktarda enerji gerektirir ve kaçınılmaz bir şekilde değişkendir. Alışkanlıklarınızı oldurmak için tek başına motivasyona bel bağlamak, sonunda onları gerçekleştirmemenin garantili yollarından biridir. Ama alışkanlıklarınızı *kolaylaştırırsanız*, motivasyon düşükken bile gerçekleştirilebilmelerini garantilersiniz.

ALIŞKANLIK ÇİZGİSİ

Davranışlar otomatikleştikleri zaman alışkanlığa dönüşür. Bu eşik *Alışkanlık Çizgisi* olarak bilinir ve buna bir alışkanlığın belli bir süre gerçekleştirilmesiyle değil, belli bir sayıda tekrarlanmasıyla ulaşılır. Alışkanlıklar sık tekrarla oluşur. Başka bir deyişle bir alışkanlık oluşturmak istiyorsanız sık sık pratik yapmalısınız.

3. Yasa'nın önemli olmasının bir diğer nedeni budur: Çünkü bir alışkanlığı inşa etmek onu defalarca tekrarlamanızı gerektirir. Bunu yaptığınızdan emin olmanın en iyi yolu da her tekrarı olabildiğince kolaylaştırmaktır.

3. Davranış Değişikliği Yasası budur ve basit olsa da güçlüdür. Bir alışkanlık inşa etmek için *gerçekleştirilmesini kolaylaştırın*. Ve tam tersi: Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu *zorlaştırın*. Başka bir deyişle, arzulanan davranışları gerçekleştirmenin anahtarı onları olabildiğince kolaylaştırmaktır. İstenmeyen davranışları durdurmanın anahtarı ise gerçekleştirilmelerini olabildiğince zorlaştırmaktır.

Bu bölümün geri kalanında alışkanlık inşa etmek ya da alışkanlıklardan kurtulmak üzere 3. Yasa'yı ve tersine çevrilmiş hâlini kullanmak için pratik stratejileri keşfedeceğiz. Sıradaki egzersizlerde 1. Kısım'da seçtiğiniz alışkanlığı/alışkanlıkları kullanabilir ya da odaklanabileceğiniz yeni alışkanlıklar seçebilirsiniz.

3. Davranış Değişikliği Yasası:

Bir alışkanlık inşa etmek için onu kolaylaştırın.

3. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi:

Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu zorlaştırın.

İKİ DAKİKA KURALI

Bir davranışı değiştirmeye çalışırken en sık yaptığımız hatalardan biri başlangıçta çok fazla şey yapmaya çalışmaktır. Heyecana kapılıp doğrudan maraton için antrenman yapmaya, her gün bir saat meditasyon yapmaya ya da her hafta bir kitap okumaya atılmak çok kolaydır. Ancak olumlu olsalar bile bu alışkanlıkların uzun vadede sürdürülmeleri zordur. Hele işe sıfırdan başladıysanız. Hiç koşmamaktan 10 kilometre koşusu için antrenman yapmaya geçerseniz tükenip alışkanlığı terk etmeniz işten bile değildir.

Sadece en iyi gününüzde tamamlayabileceğiniz bir şey için plan yapmak yerine en kötü gününüzde bile sürdürebileceğiniz bir şeyi optimize edin.

Bir davranış değişikliği planlarken işe alışkanlığın en kolay versiyonuyla –gerçekten sürdürebileceğiniz versiyonuyla– başlamak ve sonrasında dozu artırmak büyük önem taşır. Hayatınızda radikal bir değişiklik yapmak konusunda çok heyecanlıysanız bunu kabul etmeniz zor olabilir. Ama hayata geçirmeniz çok zorsa alışkanlığınızın ne kadar kusursuz olduğunun bir önemi yoktur. Bunun yerine kusurlu bir başlangıcın her zaman iyileştirilebileceğini unutmayın. Alışkanlığınızın sürdürebileceğiniz versiyonu size sürdüremeyeceğiniz versiyonundan daha faydalı olacaktır. Şimdi başlayın. Sonra optimize edersiniz.

KİMLİĞE DAYALI ALIŞKANLIKLARI PEKİŞTİRMEK

Alışkanlıklarınızın iki dakikalık versiyonu da faydalıdır çünkü küçük olsa da inşa etmeye çalıştığınız kimliğe arka çıkarak, davranış değişikliğine itici güç olmada hayati önem taşıyan kimlik alışkanlığı geri bildiriminin harekete geçmesine yardımcı olur.

Küçük adımlarla işe başlamanız gerektiğini bilseniz bile boyunuzdan büyük işlere kalkışmak çok kolaydır. Bu eğilime karşı durmanın en iyi yolu, "yeni bir alışkanlığı benimserken onu gerçekleştirmeniz iki dakikadan kısa sürmeli" diyen *İki Dakika Kuralı*'na uymaktır. Başka bir deyişle, *yeni bir alışkanlık size zorlu bir meydan okuma gibi gelmemeli.* Buradaki mantık, alışkanlığınızın iki dakikalık versiyonunun tekrarlanma olasılığının çok yüksek olmasıdır. Bir şeyi yapmaya başladığınız zaman devam etmek kolaylaşır. Ayağınızı kapıdan içeri attığınızda onu zamanla büyüterek istediğiniz alışkanlığa dönüştürebilirsiniz.

Pratik yapmak için alışkanlığınızın ideal versiyonunu yazın ve iki dakikalık versiyonunun nasıl olabileceği konusunda beyin fırtınası yaparak birkaç olasılık belirleyin. Burada kilit nokta detaylı düşünmek. Alışkanlığın boyutunu küçültmek de –yirmi sayfa yerine bir sayfa okumak gibi– olabilir, ileride daha uzun soluklu bir alışkanlığa dönüşmesini umduğunuz şeyin sadece başlangıç kısmını –spor salonuna gerçekten gitmek yerine sadece egzersiz giysilerinizi giymek gibi– başarmak da.

Alışkanlık: _____

İdeal Versiyon	İki Dakikalık Versiyon

Şimdi iki dakikalık versiyonlardan birini seçin ve bir hafta boyunca deneyin. Sonra değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığın bu versiyonunu sürdürebildiniz mi? Bazı ayarlamalar yapıp tekrar denemek ister misiniz?



Alışkanlık: _____

İdeal Versiyon	İki Dakikalık Versiyon

Şimdi iki dakikalık versiyonlardan birini seçin ve bir hafta boyunca deneyin. Sonra değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığın bu versiyonunu sürdürebildiniz mi? Bazı ayarlamalar yapıp tekrar denemek ister misiniz?

_____

_____

_____

_____

NE ZAMAN DURMALI?

Yapabileceğinizden daha azını yapın ama eskisinden daha istikrarlı bir şekilde yapın.

Alışkanlığın iki dakikalık versiyonunu planlasanız bile kendinize daha zor bir versiyona kayma izni vermeden bu kolay versiyonu sürdürmeniz zor olabilir. İki Dakika Kuralı kulağa fasa fiso gibi gelebilir. Kendinize, hedefiniz o alışkanlığı daha uzun süre gerçekleştirmek olduğu için iki dakikanın sizi kapıdan içeri sokan bir hile olduğunu ve sonrasında yola alışkanlığın gerçek şekliyle devam etmeniz gerektiğini söyleyebilirsiniz. Bu yaklaşımın sorunu İki Dakika Kuralı'nın gücünü azaltması çünkü asıl amaç alışkanlığı zahmetsiz kılmakken sizi fazla erken ilerleme kaydetmeye teşvik ederek işi zorlaştırabilir.

Sizin için durum buysa saatinizi iki dakika sonrasına kurun ve alarm çaldığı zaman alışkanlığın ne kadarını gerçekleştirdiğinize bakmadan durun. Alışkanlığın iş gibi geldiği noktanın altında kalmak her zaman olumlu bir geri bildirim döngüsüne olanak sağlar ve o alışkanlığı tekrar gerçekleştirme olasılığınızı artırır.

BİR ALIŞKANLIĞI EĞLENCELİ HÂLE GETİREREK BÜYÜTMEK

Bir alışkanlığı en kolay, en uygulanabilir hâline indirgemenin spesifik yollarından biri de onu eğlenceli hâle getirmektir. Alışkanlığınızın eğlenceli versiyonunu saptamak onu cazip kılmanıza yardım edebilir ve ek olarak size daha kolay gelmesini sağlar. Bir egzersiz rutini başlatmaya çalışıyorsanız ama koşmak size angarya gibi geliyorsa onun yerine bir dans sınıfına kaydolun. Eğlenceli müzik, sınıf arkadaşları, belirli bir başlangıç ve bitiş zamanı hem alışkanlığın sürdürülmesini kolaylaştırır hem de onu daha keyifli hâle sokar.

Alışkanlığınızın daha eğlenceli bir versiyonuna geçmek davranış değişikliği için başlı başına bir strateji olabilir. Ya da İki Dakika Kuralı'nda olduğu gibi, eğlenceli versiyonunu kapıdan içeri adım atmak için kullanabilir ve sonra o versiyon artık size yerleşmiş gibi geldiği zaman alışkanlığınızı başlangıçta planladığınız ideal versiyona doğru çekebilirsiniz. İşe dans dersiyle başlayın ve vücudunuzu haftada birkaç kez hareket ettirme ritmini yakalayınca o derslerden birinin yerine açık hava koşusunu koyun. Artık düzenli olarak hareket etmeye alıştığınız ve kardiyo fitness düzeyiniz iyileştiği için koşmak muhtemelen size daha kolay ve daha zevkli gelecektir.

Sonraki sayfaya alışkanlığınızın ideal versiyonunu yazın ve ardından eğlenceli versiyonunun nasıl olabileceği konusunda beyin fırtınası yapın. Ne kadar kolay ve keyifli olursa alışkanlığı sürdürme olasılığınız o kadar artar.

Alışkanlık: _____

İdeal Versiyon	Eğlenceli Versiyon

Şimdi eğlenceli versiyonu seçin ve bir hafta boyunca deneyin. Sonra onu değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığın bu versiyonunu sürdürebildiniz mi? Bazı ayarlamalar yapıp alışkanlığı tekrar denemek ister misiniz?



Alışkanlık: _____

İdeal Versiyon	Eğlenceli Versiyon

Şimdi eğlenceli versiyonu seçin ve bir hafta boyunca deneyin. Sonra değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığın bu versiyonunu sürdürebildiniz mi? Bazı ayarlamalar yapıp alışkanlığı tekrar denemek ister misiniz?

Zor kısım nadiren işin kendisini yapmaktır, asıl zor olan başlamaktır. Başladıktan sonra çalışmaya devam etmek genellikle daha az acı vericidir. İşte bu nedenle -en baştan- işe başlama alışkanlığını yerleştirmek çoğu zaman yeterince iş yapıp yapmadığınız konusunda endişelenmekten daha iyidir.

Bu alıntı üzerine düşünün. Hayatınıza ve alışkanlıklarınıza ne kadar uyuyor ve ondan neler öğrenebilirsiniz?

ALIŞKANLIK ŞEKİLLENDİRME

Bir alışkanlığın en kolay versiyonu sizi harekete geçirmek için çok önemli olsa da nadiren alışkanlığınızın uzun vadede gerçekleştirmeyi umduğunuz versiyonudur. Egzersiz alışkanlığınızı sadece spor giysilerinizi giymeye indirgediyseniz bir gün illaki spor salonuna da gidersiniz! Öyleyse kolay versiyondan ideal versiyona alışkanlığınızı yanlışlıkla fazla zorlaştırmadan nasıl geçebilirsiniz? İşin sırrı *alışkanlık şekillendirme* hilesinde saklı.

Alışkanlık şekillendirmeyle davranışın iki dakikalık versiyonunda ustalaştığınız zaman, davranışı azar azar yeniden büyütmeden önce, o yeni seviyede ustalaşmaya odaklanırsınız. Bu süreci alışkanlığın ideal versiyonuna ulaşana kadar tekrarlarsınız. Burada hile *3. Yasa'yı takip etmeye devam etmektir.* Kilit nokta, alışkanlığı size kolay gelen bir seviyede kalarak büyütmektir. Bunu yapmanın bir yolu da seviyeler arasında aynı İki Dakika Kuralı'nı kullanarak hareket etmektir. Alışkanlığınızın onu bir üst seviyeye her taşıyışınızda size kolay gelmesi için işe her zaman yeni seviyenin iki dakikalık versiyonuyla başlayın.

SÜRECİ RİTÜELLEŞTİRMEK

Alışkanlığınızı yavaş yavaş büyütmeye başladığınız zaman iki dakikalık versiyonu ortadan kaybolmaz. Aksine daha büyük bir rutinin başında her defasında tamamladığınız bir ritüele dönüşerek rutinin tamamı için gereken zihniyete ve konsantrasyon hâline girmeyi kolaylaştırır. Bu, sporcular ve müzisyenler için ısınmaların ya da sizin yazmadan önce masanızı her zaman aynı şekilde düzenlemenizin arkasındaki stratejinin bir parçasıdır. Başlama ritüeliniz kendinize bir işarete dönüşür ve aktivite için gereken ruh hâline girmenize yardımcı olur.

Alışkanlık şekillendirme pratiği yapabilmek için alışkanlığın en kolay ve ideal versiyonları arasındaki aşamalarını planlamanız gerekir.

Aşağıdaki tabloda "1. Aşama"ya alışkanlığınızın pratiğini yaptığınız kolay versiyonunu yazarak işe başlayın ve sonra "5. Aşama"ya ideal versiyonunu yazın. Ardından diğer aşamaları alışkanlığınızın bu iki versiyonu arasındaki adımlarla doldurun.

Alışkanlık şekillendirmeye bir örnek:

1. Aşama	2. Aşama	3. Aşama	4. Aşama	5. Aşama
Egzersiz giysilerini giy.	*Kapıdan çık (yürüyüş yapmayı dene).*	*Arabayla spor salonuna git, beş dakika egzersiz yap ve salondan çık.*	*Haftada en az bir kez on beş dakika egzersiz yap.*	*Haftada üç kez egzersiz yap.*

Alışkanlık: _____

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



Alışkanlık: _____

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

KARAR ANLARINA HÜKMEDİN

Alışkanlıklarınızın en küçük, en kolay versiyonunu bulmak önemlidir çünkü alışkanlıklarınızın kapısından içeri adım atmanıza yardımcı olur. Ayrıca karar anlarını en iyi şekilde kullanmanın anahtarı olduğu için de önemlidir.

Hayatınızın her anında kararlar alıyorsunuz. Yarattıkları etki açısından bütün kararların eşit olmadığını bilmeniz çok önemli. Aldığımız bazı kararlar önemsizken bazıları günümüzün tamamını etkileyebilir. Örneğin kendi hayatımda her gün iş sonrasında akşamımın geri kalanını şekillendiren küçük bir an olduğunu görüyorum. Eşim işten eve gelince ya spor salonuna gideriz ya da kanepeye oturup akşamın kalanını televizyon izleyerek geçiririz. Bu karar anı –eşim işten gelince yaptığımız şey– bütün akşamın akışını belirler ve bunun günlerimiz üstündeki etkisi aldığımız diğer kararlardan çok daha büyüktür. Siz o kararı alın, gerisi domino taşları gibi yerlerini bulur.

Burada söylemeye çalıştığım şey, küçük anların zamanınızın geri kalanı üstünde boylarını aşan etkiler yaratabildiğidir. Alışkanlıklar iyi kararların bitiş değil, giriş noktasıdır.

Karar anlarının gücünden yararlanmak ve lehinize çalışmalarını sağlamak için karar anlarınızın neler olduğunu belirlemek amacıyla işe gününüzün bir envanterini çıkararak başlayın. Bir hafta boyunca günün farklı zaman dilimlerinde neler yaptığınıza dikkat edin ve bir karar almanın –ne kadar küçük olursa olsun– gününüzün hangi yönde ilerleyeceğinde büyük bir etki yarattığını fark ettiğiniz anları not edin.

	Sabah	Öğle	Akşam
Pazartesi			

	Sabah	Öğle	Akşam
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Bir hafta sonra, bir kalıp tespit edip etmeyeceğinizi görmek içi yazdıklarınıza göz atın. Sizce gününüzde karar anları hangileri? O karar anlarının her iki tarafındaki tipik seçenekler neler?

Şimdi arzulanan davranışınıza uzanan yolu seçmeyi nasıl olabildiğince kolaylaştıracağımıza bakalım. Saptadığınız her karar anı için karar ağacının her iki yanındaki seçenekleri yazın, yeğleyeceğiniz seçeneği daire içine alın ve ardından o yolun iki dakikalık versiyonunu yazın. Örneğin benim akşamlarımla ilgili verdiğim örneğe dönecek olursak, spor salonuna gitme yolunun iki dakikalık versiyonu egzersiz kıyafetlerimizi giymemiz. Sadece iki dakikalık alışkanlığı gerçekleştirmek genellikle bizi televizyon seyretme yolu yerine spor salonuna gitme yoluna göndermek için yeterli oluyor.

Karar Anı	Seçenekler	İki Dakikalık Alışkanlık

Şimdi o iki dakikalık alışkanlıklardan birini seçin ve bir hafta boyunca gününüzün karar anında kullanmayı deneyin. Sonra durum değerlendirmesi için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Yolun iki dakikalık versiyonunu yapabildiniz mi? Arzulanan yolu normaldekinden daha fazla seçtiğinizi gördünüz mü? Bazı ayarlamalar yapıp tekrar denemek ister misiniz?

ZAHMETİN GÜCÜ

Bir alışkanlığı *başlatmayı* nasıl kolaylaştıracağımızdan bahsettiğimize göre artık *gerçekleştirmeyi* nasıl kolaylaştıracağımıza geçebiliriz. 1. ve 2. yasalarda olduğu gibi, cevabın yine ortamınızda saklı olduğunu duymak sizi şaşırtmayacaktır.

İrade gücünüzü artırmaya çalışmadan önce ortamınızda size zahmet veren pürüzleri azaltmaya çalışın.

Ortamınızı alışkanlıkların gerçekleştirilme kolaylığını etkileyecek şekilde tasarlayabilirsiniz. Burada anahtar terim *zahmettir* ya da ortamınızın alışkanlığınızı gerçekleştirmenizi ne kadar kolaylaştırdığı veya güçleştirdiğidir. Örneğin mutfağınızı düşünün. En zor ulaşılan dolabın en yüksek rafında ne var? Oraya her ne konduysa ona ulaşmak yüksek zahmet derecesine sahiptir, yani o eşyaları kullanmak çok fazla enerji gerektirir (mutfağa bir tabure getirmek ya da tezgâhın üstüne çıkmak gibi). Şimdi de tezgâhın üstünde duran şeyleri düşünün. Bu eşyalara erişmenin zahmet derecesi düşüktür, yani onlara ulaşmak neredeyse hiç enerji gerektirmez. Sonuç olarak yüksek raflardaki eşyaları kullanma olasılığınız daha düşükken tezgâhın üstünde duran şeyleri kullanma olasılığınız çok yüksektir.

Önemli olan bu manivelayı lehinize kullandığınızdan emin olmaktır. Daha fazla *smoothie* yapmak istiyorsanız ama blenderiniz en yüksek rafta duruyorsa bu alışkanlığı inşa etmeniz zor olacaktır. Tam tersine, daha az kahve içmeye çalışıyorsanız ama kahve makineniz ve kahve çekirdekleri tezgâhın üstünde duruyorsa bunu kontrol etmeniz daha zor olur.

Bu durum zaman geçirdiğiniz bütün ortamlar için geçerlidir. Ortamlarınızı istediğiniz davranışları kolaylaştıracak şekilde tasarlarsanız o davranışların size çocuk işi gibi geldiğini görürsünüz. Ortamlarınızı istemediğiniz davranışları gerçekleştirmeyi zorlaştıracak şekilde tasarlarsanız bu sefer de onlardan uzak durmak size çok daha kolay gelecektir.

ORTAM DEĞERLENDİRMESİ

Ne yapacağınızı biliyorsunuz. Ortamınızı değiştirmeye başlamadan önce mevcut ortamınızı değerlendirmeniz çok önemlidir.

Başlarken evinizde çok fazla zaman geçirdiğiniz bir yere gidin ve etrafınıza bakın. O alanda neleri yapmanın çok fazla enerji gerektirdiğine (yüksek zahmet), nelerin gerektirmediğine (düşük zahmet) dikkat edin. İşaretlerdekinin aksine burada mesele illa neyin görünür olduğu değildir. Zahmet verici pürüzleri düşünürken asıl mesele neye erişimin kolay olduğu, neye erişimin kolay olmadığıdır.

Aşağıya bu alanın hangi alışkanlıkları kolaylaştırdığını, hangi alışkanlıkları kolaylaştırmadığını ve bu davranışları neyin düşük ya da yüksek zahmetli kıldığını yazın.

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Şimdi bu egzersizi evinizin hatırı sayılır miktarda zaman geçirdiğiniz ya da ilgili alışkanlıkların gerçekleştiği diğer odalarında da tekrarlayın. Bunu ayrıca ofisiniz gibi, evinizin dışındaki ilgili yerleri değerlendirmek için de kullanabilirsiniz.

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Hayatlarımızda inanılmaz güçlü bir etkisi olan bir diğer alan da dijital alandır, özellikle telefonlar ve bilgisayarlar. Bu aktiviteyi dijital alanınız için de tekrarlayın ve aygıtlarınızın neleri kolaylaştırdığına, neleri kolaylaştırmadığına dikkat edin.

Alan: _____

Kolaylaşan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Azaltan Şeyler	Kolaylaşmayan Alışkanlıklar	Zahmetlerini Artıran Şeyler

Şimdi alanlarınızda yaptığınız değerlendirmeye bir göz atın. Neler dikkatinizi çekiyor? Alanlarınızın alışkanlıklarınızı nasıl desteklediği ya da desteklemediği konusunda hangi kalıpları görüyorsunuz?

Değerlendirmenize dayanarak, sizce hangi alanlar alışkanlıklarınız açısından en elverişli ve en elverişsiz?

O alanları alışkanlıklarınızı daha iyi desteklemesi için nasıl değiştirmek isteyebileceğinizle ilgili bir fikriniz var mı?

Özellikle dijital alanlarınız üzerinde düşünmeye de zaman ayırın. O alanlar istediğiniz alışkanlıkları nasıl kolaylaştırıyor ya da kolaylaştırmıyor? Alışkanlıklarınızı daha iyi desteklemek için yapabileceğiniz değişikliklere dair fikirleriniz var mı?

ORTAMINIZI ALIŞKANLIKLARINIZI KOLAYLAŞTIRACAK ŞEKİLDE TASARLAMAK

Alanlarınızı değerlendirdiğinize göre artık ortamınızı başarı getirecek şekilde tasarlamak için 3. Yasa'ya başvurabiliriz.

Değerlendirmenizi kullanarak inşa etmek ya da kurtulmak için çabaladığınız alışkanlıkla en ilgili ortamı saptayın. Ortamın dijital de olabileceğini göz önünde bulundurun.

Alışkanlık: _____ Ortam: _____

Şimdi bu alışkanlıkla alakalı nesneleri ve hâlihazırda ortamınızda o nesnelerin etrafında ne kadar çok zahmet unsuru olduğunu saptayın. Sonra en sağdaki sütuna her madde için zahmet derecesinin artmasını (↑) mı, yoksa azalmasını (↓) mı istediğinizi işaret eden bir ok çizin.

Nesne	Zahmet Derecesi	↑↓

Yukarıdaki analizinize dayanarak ortamınızı arzulanan davranışınızı kolaylaştıracak şekilde yeniden tasarlamanın yolları hakkında beyin fırtınası yapın. Bu fikirler ne kadar ulaşılabilir olursa onları gerçekleştirme olasılığınızın o kadar yüksek olduğuna

dikkat edin. Örneğin evinize bir spor odası yaptırmak egzersiz rutininizi nasıl kolaylaştırırsa yoga matınızı kanepenin yanına taşımak da bir o kadar işe yarayabilir.

Şimdi beyin fırtınanızın ürünü olan fikirlerinizi uygulamaya koyun, bir hafta boyunca onlarla yaşayın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Size en çok neyin faydası oldu? Hedef davranışınız üstünde en büyük etkiyi ne yarattı? Davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?



Değerlendirmenizi kullanarak inşa etmek ya da kurtulmak için çabaladığınız alışkanlıkla en ilgili ortamı saptayın. Ortamın dijital de olabileceğini göz önünde bulundurun.

Alışkanlık: _____ Ortam: _____

Şimdi bu alışkanlıkla alakalı nesneleri ve hâlihazırda ortamınızda o nesnelerin etrafında ne kadar çok zahmet unsuru olduğunu saptayın. Sonra en sağdaki sütuna her madde için zahmet derecesinin artmasını mı, yoksa azalmasını mı istediğinizi işaret eden bir ok çizin.

Nesne	Zahmet Derecesi	↑↓

Yukarıdaki analizinize dayanarak ortamınızı arzulanan davranışınızı kolaylaştıracak şekilde yeniden tasarlamanın yolları hakkında beyin fırtınası yapın. Bu fikirler ne kadar ulaşılabilir olursa onları gerçekleştirme olasılığınızın o kadar yüksek olduğuna dikkat edin. Örneğin evinize bir spor odası yaptırmak egzersiz rutininizi nasıl kolaylaştırırsa yoga matınızı kanepenin yanına taşımak da bir o kadar işe yarayabilir.

Şimdi beyin fırtınanızın ürünü olan fikirlerinizi uygulamaya koyun, bir hafta boyunca onlarla yaşayın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirmek için buraya geri dönün.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Size en çok neyin faydası oldu? Hedef davranışınız üstünde en büyük etkiyi ne yarattı? Davranış değişikliğinizi kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?

ORTAMINIZI GELECEKTEKİ DAVRANIŞLARA HAZIRLAYIN

Hedef davranışınızı desteklemeye yardım edebilecek bir çevre tasarımı da ortamınızı hazırlamaktır. Sabahları koşma alışkanlığı edinmek istiyorsanız egzersiz giysilerinizi ve koşu ayakkabılarınızı bir önceki geceden hazırlamak sizi harekete geçirebilir. Daha fazla ev yemeği tüketmek istiyorsanız hafta sonu yemek hazırlığı yapmak hafta içi yemek yapmayı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.

Hedef alışkanlığınız için, ortamınızı gelecekte arzulanan davranışınızı gerçekleştirmenize yardımcı olacak şekilde hazırlamanın yolları üzerine beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Ortamınızı Gelecekteki Kullanımı İçin Hazırlamanın Yolları:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bunlardan bazılarını bir hafta boyunca uygulamaya koymaya çalışın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: En çok neyin faydası oldu? Bunlardan herhangi biri alışkanlığı gelecekte gerçekleştirmenize yardımcı olabildi mi? Gelecekteki davranışlarınızı kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?

Hedef alışkanlığınız için, ortamınızı gelecekte arzulanan davranışınızı gerçekleştirmenize yardımcı olacak şekilde hazırlamanın yolları üzerine beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık:

_____

Ortamınızı Gelecekteki Kullanımı İçin Hazırlamanın Yolları:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bunlardan bazılarını bir hafta boyunca uygulamaya koymaya çalışın ve sonra nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: En çok neyin faydası oldu? Bunlardan herhangi biri alışkanlığı gelecekte gerçekleştirmenize yardımcı olabildi mi? Gelecek davranışlarınızı kolaylaştırmak için ortamınızda değiştirilmesi gereken başka bir şey var mı?

_____

_____

_____

BOZMAYI ZORLAŞTIRIN

> *Alışkanlıklarınız çoğu zaman elverişliliğin bir yan ürünüdür. İnsanlar en az dirençli yolu seçmeye meyilli yaratılmışlardır, bu yüzden çoğu zaman kazanan en elverişli seçenek olur. İyi seçimleri daha elverişli, kötü seçimleri daha az elverişli kılın. Davranışınız doğal olarak iyileşecektir.*

3. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmesi *zorlaştırın*'dır. Kendinizi belli bir davranışı gerçekleştirmekten alıkoymak için o davranışı gerçekleştirmeyi zorlaştırın. Bu prensibin alışkanlıklardan kurtulmak için nasıl kullanılabileceği sezgiseldir –bir alışkanlıktan kurtulmak için alışkanlığı gerçekleştirmeyi zorlaştırın– ama bu yöntem aynı zamanda alışkanlık inşa etmek için de kullanılabilir: Bir alışkanlık inşa etmek için o alışkanlığı yerine getirmek dışında herhangi bir şey yapmayı zorlaştırın. Bundan sonraki birkaç egzersiz, kolaylığı ve zorluğu, arzulanan davranışınızın dışında herhangi bir şey yapmayı imkânsız kılmak için nasıl kullanabileceğinizle alakalı olacak.

BİR BAĞLILIĞI SÜRDÜRME ARACI KULLANIN

Birlikte çalışacağımız ilk araç bir *bağlılığı sürdürme aracı* ya da anda yapacağınız ve gelecekteki eylemlerinizi kontrol edecek bir tercih olacak. Bağlılığı sürdürme araçları, davranışınızı etkileyebilecek gelecek tercihleri yapma becerinizi kısıtlayarak ve dolayısıyla sizi iyi tercihlere bağlayıp kötülerden uzak tutarak gelecek davranışı sabitler.

Örneğin sosyal medya dikkatinizi dağıtmadan birkaç saat boyunca çalışmak istiyorsanız sizi belirli bir süre boyunca belirli internet sayfalarına girmekten alıkoyacak bir yazılım indirin. Ya da yeni bir beceri öğrenmek istiyor ama uygun zamanı bulmakta zorlanıyorsanız bir kursa kaydolup ücretini baştan ödeyin.

Bağlılığı sürdürme araçları siz bir cazibe unsuruna kapılmadan önce iyi niyetlerden faydalanmanızı mümkün kıldıkları için faydalıdır. Gelecekteki hâliniz *adına* bir karar vermenize imkân tanır ve böylece gelecekteki sizin arzulanan davranışınıza riayet etmesini sağlarlar. Kilit nokta, gelecekte arzulanan davranışı *gerçekleştirmemenin* gerçekleştirmekten çok daha fazla emek gerektirmesini sağlamaktır.

Üstünde çalıştığınız alışkanlık için, bağlılığı sürdürme araçlarını arzulanan davranışı sabitlemenize yardım edecek şekilde kullanmanın yollarını bulmak üzere beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık:

_____

Bağlılığı Sürdürme Araçları:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bir fikir seçin, onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin ve sonra sürecin nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Faydalı oldu mu? Aracın davranışınızı başarıyla sabitlediğini düşündünüz mü? Aracın detaylarıyla herhangi bir şekilde oynamak ya da bir hafta boyunca denemek için başka bir araç seçmek ister misiniz?



Üstünde çalıştığınız alışkanlık için, bağlılığı sürdürme araçlarını arzulanan davranışı sabitlemenize yardım edecek şekilde kullanmanın yollarını bulmak üzere beyin fırtınası yapın.

Bağlılığı Sürdürme Araçları:

Alışkanlık:

Şimdi bir fikir seçin, onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin ve sonra sürecin nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Faydalı oldu mu? Aracın davranışınızı başarıyla sabitlediğini düşündünüz mü? Aracın detaylarıyla herhangi bir şekilde oynamak ya da bir hafta boyunca denemek için başka bir araç seçmek ister misiniz?

ALIŞKANLIKLARINIZI OTOMATİKLEŞTİRİN

Bağlılığı sürdürme araçları gelecekteki hâliniz adına kararlar almanın tek yolu değildir. Sizin için sadece iyi davranışın erişilebilir olması için, davranışlarınızı uzun vadede otomatikleştirmenin yollarını bularak işi bir adım ileri götürebilirsiniz. Bağlılığı sürdürme araçlarında olduğu gibi otomatikleştirme de motivasyonunuz yüksekken kararlar almanıza olanak sağlayarak gelecekteki kararlarınızı denklemin dışında bırakır. Otomatikleştirme lehinize olduğu zaman iyi alışkanlıklarınızı kaçınılmaz, kötü alışkanlıklarınızı imkânsız kılabilir. Ancak sadece belirli bir zaman dilimi boyunca işleyen bağlılığı sürdürme araçlarının aksine iyi davranışı otomatikleştirme kendi başına sonsuza dek çalışabilir. Otomatikleştirme, içinde bulunulan andaki irade gücüne bel bağlamaktansa gelecekteki davranışı önceden sabitlemenin en iyi yoludur.

Hayatınızın mümkün olduğunca büyük bir kısmını otomatik hâle getirdiğinizde enerjinizi makinelerin henüz üstesinden gelemediği işlere harcayabilirsiniz.

Otomatikleştirme pek çok biçimde olabilir ama en yaygın yolu teknolojidir. Faturalar için otomatik ödeme talimatı vermek, maaşınızın bir kısmının otomatik olarak bir emeklilik birikim hesabına aktarılmasını sağlamak ve market abonelik hizmetlerini kullanmak gelecekte iyi kararları otomatik kılmanın yollarıdır.

Sizce üstünde çalıştığınız alışkanlıkları otomatikleştirmenin başka yolları da olabilir mi? Otomatikleştirme bütün günlük alışkanlıklarımız için uygulanabilir ya da erişilebilir değildir ama faydası olabileceğini düşünüyorsanız bir sonraki sayfada beyin fırtınası yapabilirsiniz.

Otomatik Hâli:

Alışkanlık:

Bir otomatikleştirme fikri seçip onu bir hafta boyunca uygulamaya çalışın ve sonra sürecin nasıl gittiğini değerlendirin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Faydalı oldu mu? Otomatikleştirmenin davranışınızı başarıyla sabitlediğini düşündünüz mü? Otomatikleştirme yöntemi üzerinde herhangi bir değişiklik yapmak ya da bir hafta boyunca denemek için başka bir yöntem seçmek ister misiniz?

Otomatikleştirme güçlü olmakla birlikte genellikle gündelik alışkanlıklarımızdan çok, alışkanlığa dönüşmeyecek kadar aralıklı olarak gerçekleşen davranışlarda faydalıdır. Aylık ya da yıllık olarak gerçekleştirilmesi gereken davranışlar –yıllık check-up randevuları planlamak, arkadaşlarınızın doğum günlerini hatırlamak, reçeteleri yenilemek– hiçbir zaman alışkanlığa dönüşecek kadar sık tekrarlanmaz. Bu durum onları hafıza ve motivasyonun –son derece kaygan iki zemin– insafına bırakır. Bu tür görevler için otomatikleştirmeyi kullanmak oyunu çarpıcı bir şekilde değiştirebilir.

Her ne kadar üstünde çalıştığınız başlıca davranış değişikliğiyle doğrudan ilişkili olmasa da otomatikleştirme diğer davranışları gerçekleştirmenize ve zamanınızı ve enerjinizi üstünde çalıştığınız başlıca davranış değişikliğine ayırmanıza yardımcı olmada inanılmaz bir araç olabilir.

Sizce otomatikleştirmeden fayda görebilecek davranışlarınız var mı?

Aşağıdaki tabloda otomatikleştirebileceğiniz davranışlar ve nasıl otomatikleştirilebilecekleri konusunda beyin fırtınası yapın.

Davranış	Otomatik Hâli

TEK SEFERLİK EYLEMLER

İyi davranışı iyileştirme ve kötü davranışı imkânsız kılma çabalarımızda bir adım daha ileri gidebiliriz. Otomatikleştirmenin en güçlü versiyonu arka planda sizin için çalışan bir sistem kurmanın ötesine geçer: gelecekteki bütün davranışları belirleyen tek seferlik eylemler gerçekleştirmek.

Aşağıda uzun vadede karşılık alabileceğiniz tek seferlik eylemlere bazı örnekler bulacaksınız. Bir kısmının kullanmadığınız bir şeyi ortadan kaldırmayı ya da iptal ettirmeyi gerektirdiğini fark edeceksiniz. Tek seferlik bir şeye kesin olarak hayır deme eylemi, yolunuzda ilerlerken istenmeyen şeyi kullanmama seçimini sürekli yapmak zorunda kalmamanızı sağlar.

Beslenme	Mutluluk
■ İşe evden yemek götürmenizi kolaylaştırmak için saklama kapları edinin. ■ İçme suyunuz için bir su arıtma cihazı alın.	■ Arkadaşlarınıza ya da ailenize daha yakın bir yere taşının. ■ Duvarınıza sevdiğiniz bir sanat eserini asın.
Uyku	**Genel Sağlık**
■ Bir uyku maskesi satın alın. ■ Bir beyaz gürültü makinesi satın alın. ■ Kapatabilmeniz için sizi yataktan çıkmaya mecbur bıraksın diye çalar saatinizi odanın diğer ucuna koyun.	■ Aşı yaptırın. ■ Çalışma masanızın ergonomik olduğundan emin olun. ■ Spor salonuna üye olun. ■ Eviniz için bir hava temizleyici satın alın.
Üretkenlik	**Finans**
■ Telefonunuzdan oyun ve sosyal medya uygulamalarını kaldırın. ■ Erişiminizi önlemek için bir arkadaşınızdan sosyal medya hesaplarınızın parolalarını değiştirmesini isteyin. ■ Dikkatinizi dağıtmaması için cep telefonunuza gözünüzün önünde olmayan bir şarj istasyonu ayarlayın.	■ Aktif olarak kullanmadığınız aboneliklerinizi iptal edin. ■ Kahvenizi dışarıdan satın almak yerine bir kahve makinesi edinin. ■ Endeksli yatırım fonu oluşturun.

Size faydalı olabilecek başka tek seferlik eylemler için bir beyin fırtınası yapabilir misiniz? Bu eylemler, üstünde çalıştığınız alışkanlıklarla alakalı da olabilir ama illa olmaları gerekmez.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SONUÇ: 3. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

Şimdi sıra sizde. Bu egzersizlerde öğrendiklerinize dayanarak 3. Davranış Değişikliği Yasası'nı alışkanlıklarınızın kolaylaşmasını sağlamak için nasıl kullanacağınızı listeleyin. Sizde işe yarayan ve yaramayan şeyleri düşünün ve prensipleri farklı şekillerde birleştirmekten çekinmeyin. Amaç belli bir şablona uymak değil, deneyerek *sizde* neyin işe yaradığını bulmak.

Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 3. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?



Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 3. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?

Yazdıklarınızı gözden geçirin ve bu stratejileri uygulamaya koyma kararlılığını gösterin. Bu, son davranış değişikliği yasasına geçtiğimizde alışkanlıklarınızın temelini oluşturacak.

ÖZET TABLOSU: 3. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

*3. Davranış Değişikliği Yasası **Kolaylaştırın**'dır.*
Bir alışkanlığı inşa etmek için onu kolaylaştırmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
Önce Standardize Edin, Sonra Optimize Edersiniz. ■ Alışkanlığınızın ideal versiyonu yerine uygulanabilir versiyonuna odaklanın. ■ Alışkanlıkları kolaylaştırmak için işe küçük adımlarla başlayın ve arzulanan kimliğinizi pekiştirin. ■ Sadece başlamak kusursuz olmaktan daha önemlidir.	■ İki Dakika Kuralı'ndan faydalanın. ■ Alışkanlığınızın eğlenceli versiyonunu yaratın. ■ İşe küçük adımlarla başlayın ve alışkanlığınızı kademeli olarak büyütün.
Karar Anlarına Hükmedin. ■ Günlerimizin bazı anları diğerlerinden daha büyük bir etki yaratır.	■ Karar anına hükmedin. Kendi boyutlarını aşan etkiler yaratan küçük tercihleri optimize edin.
Ortamınızı Yeniden Tasarlayın. ■ İyi alışkanlıkların etrafındaki zahmet verici unsurları azaltın.	■ Ortamınızı iyi alışkanlıkları kolaylaştıracak şekilde tasarlayın.
Gelecekteki Davranışı Sabitleyin. ■ Gelecekteki hâliniz adına iyi davranışı otomatikleştiren kararlar alın.	■ Bağlılığı sürdürme araçlarından faydalanın. ■ İyi davranışı mümkün kılmak için otomatikleştirmeden faydalanın. ■ İyi davranışı kaçınılmaz kılmak için tek seferlik eylemlerden faydalanın.

3. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***Zorlaştırın****'dır. Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu zorlaştırmalısınız.*

Anahtar Prensipler	Egzersizler
Karar Anlarına Hükmedin. ■ Günlerimizin bazı anları diğerlerinden daha büyük bir etki yaratır.	■ Karar anına hükmedin. Kendi boyutlarını aşan etkiler yaratan küçük tercihleri optimize edin.
Ortamınızı Yeniden Tasarlayın. ■ Kötü alışkanlıkların etrafındaki zahmet unsurlarının sayısını artırın.	■ Ortamınızı kötü alışkanlıkları zorlaştıracak şekilde tasarlayın.
Gelecekteki Davranışı Sabitleyin. ■ Gelecekteki hâliniz adına kötü davranışı imkânsız kılan kararlar alın. ■ Gelecekte yanlış tercih yapmanın daha fazla çaba gerektirmesini sağlayın.	■ Bağlılığı sürdürme araçlarından faydalanın. ■ Kötü davranışı imkânsız kılmak için otomatikleştirmeden faydalanın. ■ Kötü davranışı imkânsız kılmak için tek seferlik eylemlerden faydalanın.

KONTROL

İyi tercihler imkânlar yaratır. İyi alışkanlıklar ise o imkânlardan en iyi şekilde faydalanır.

Şu ana kadar işler nasıl gidiyor?

Genel ilerlemenize kaç puan verirsiniz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alışkanlıklarınız inşa etmek istediğiniz kimliği pekiştirmeye devam ediyor mu?

Şu ana kadarki çalışmanızla elde ettiğiniz en az bir küçük zaferiniz var mı?

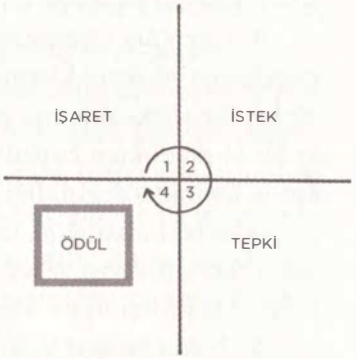
Neler işe yarıyor? Neler işe yaramıyor?

Sizi ilerlemenizden alıkoyan engeller neler? Onları aşmak için nasıl bir plan yapabilirsiniz?

Neler öğrendiniz?

Bütün büyük şeyler küçük başlangıçlarla doğar. Her alışkanlığın tohumu tek bir küçücük karardır.

4. YASA:
Tatmin Edici Kılın



Bir alışkanlık tetiklendikten, bir istek uyandıktan ve bir tepki verildikten sonra alışkanlık döngüsünün son adımı ödüldür, başka bir deyişle alışkanlığı gerçekleştirmekten elde ettiğimiz sonuç. Biraz daha açacak olursak, davranışın sonunda ne *hissettiğimizdir.* Patates cipsinin lezzetinin verdiği keyif ya da sıcak ocağa dokunmanın neden olduğu acıdır ve bize davranışı gelecekte tekrarlayıp tekrarlamamamız gerektiğini söyleyen geri bildirimdir. Bir davranış hoş bir sonuç –bir ödül– verdiği zaman o davranışın hatırlanmaya ve tekrarlanmaya değer olduğunu öğreniriz. Ve bir davranış olumsuz bir sonuç –bir ceza– verdiği zaman onu tekrarlamak için pek bir nedenimizin olmadığını öğreniriz.

Davranış Değişikliğinin Temel Kuralı'nın özü budur: *Ödüllendirilen şey tekrarlanır. Cezalandırılan şeyden kaçınılır.* Gelecekte ne yapacağınızı geçmişte yaptığınız için ödüllendirildiğiniz ya da cezalandırıldığınız şeylerden öğrenirsiniz. Olumlu duygular alışkanlıkları büyütür, olumsuz duygular ise yok eder.

Burada önemli bir uyarım olacak: İnsan beyni hızlı tatmine uygun olarak tasarlandığı için en büyük etkiyi uzun vadeli tatmin

ya da hayal kırıklığı duyguları değil, davranışın *hemen arkasından* gelen duygular yaratır. Kulağa basit bir detay gibi gelebilir ama bu prensibi uygulamaya koymanın bu kadar zor olmasının kökeninde bu küçük fark yatar. Mesele şu ki iyi alışkanlıklarda uzun vadeli sonuçlar iyi hissettirirken kısa vadeli sonuçlar genellikle keyif vermez. Kötü alışkanlıklarda ise uzun vadeli sonuçlar kötü hissettirebilirken kısa vadeli sonuçlar genellikle keyif verir. Başka bir deyişle iyi alışkanlıklarımızın bedelini içinde bulunduğumuz anda, kötü alışkanlıkların bedelini ise gelecekte öderiz ve bu da olumlu davranış değişikliği için ihtiyacımız olanın tersidir. Bu nedenle iyi alışkanlıklarımızın hemen ödüllendirilmesini ve kötü alışkanlıklarımızın hemen cezalandırılmasını sağlamak biraz yaratıcılık gerektirir.

4. Davranış Değişikliği Yasası –*tatmin edici kılın*– bize bu manivelayı alışkanlıklarımızı etkilemede nasıl kullanacağımızı söyler. Bir alışkanlık inşa etmek için alışkanlığı *tatmin edici kılın* ve bir alışkanlıktan kurtulmak için onu *tatmin edici olmaktan çıkarın*. Davranış değişikliğinin ilk üç yasası bir davranışın *bu* sefer gerçekleşmesi olasılığını artırıyorsa 4. Yasa davranışın *bir dahaki* sefere tekrarlanması ve tek seferlik bir eylem olmaktan çıkıp tam anlamıyla yerleşmiş bir alışkanlığa dönüşmesi olasılığını artırır.

Bu bölümün geri kalanında alışkanlık inşa etmek ya da alışkanlıklardan kurtulmak üzere 4. Yasa'yı ve tersine çevrilmiş hâlini kullanmak için pratik stratejileri keşfedeceğiz. Sıradaki egzersizlerde I. Kısım'da seçtiğiniz alışkanlığı/alışkanlıkları kullanabilir ya da odaklanabileceğiniz yeni alışkanlıklar seçebilirsiniz.

4. Davranış Değişikliği Yasası:

Bir alışkanlık inşa etmek için onu tatmin edici kılın.

4. Davranış Değişikliği Yasası'nın

Tersine Çevrilmesi:

Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu tatmin edici olmaktan çıkarın.

PEKİŞTİRME

İyi alışkanlıkların sonuçları genellikle doğal olarak tatmin edici olmaktan uzaksa ve kötü alışkanlıklarımızın sonuçları doğal olarak tatmin ediciyse onları nasıl tersine çevirirız? İşin sırrı bir alışkanlığın sonunun hissettirdiği şeyi değiştirecek stratejiler kullanmaktır çünkü asıl mesele davranışın *sonunun* tatmin edici olup olmadığıdır.

İyi alışkanlıklarımızın sonunun bize tatmin edici gelmesi için *pekiştirme* stratejisini kullanabiliriz. Pekiştirme, davranışınızın sonunu hızlı bir ödülle ilişkilendirmektir. Bu, iyi davranışınızı doğal olarak hızlı bir ödül içermese bile tatmin edici kılar. Diyelim ki daha fazla meditasyon yapma alışkanlığını geliştirmeye çalışıyorsunuz. Sorun, bu pratiğin başlangıcında meditasyonun size zor ve tatmin edici olmaktan uzak gelmesi olacaktır. Aradığınız faydalar –huzur, sakinlik ve netlik hisleri– pratiğin çok daha ileriki dönemlerinde gelecektir. Dolayısıyla sizin göreviniz meditasyonun ilk günlerinin size yine de tatmin edici gelmesini sağlamaktır. Bunu yapmak için pekiştirmeyi kullanmak, her meditasyon yapışınızda kendinizi küçük bir şekilde de olsa ödüllendirmektir.

Bunu yapmanın birçok yolu vardır. Bir strateji finansal bir ödül kullanmaktır. Alışkanlığı her gerçekleştirdiğinizde bir birikim hesabına biraz para aktarmak ve paranızın biriktiğini izlemenin tatminini yaşamak gibi. Diğer ödüller bir fincan çay, bol köpüklü bir banyo ya da sevdiğiniz bir şarkıyı dinlemek olabilir. Bir uyarı: Kendinizi iyi davranışa ters düşen bir davranışla ödüllendirmemeniz çok önemlidir (örneğin, "Bir saat boyunca sosyal medyaya girmezsem sonrasında kendimi sosyal medyada birkaç dakikalık bir gezintiyle ödüllendireceğim") çünkü bu yaklaşım kurtulmaya çalıştığınız davranışı istemeden ödüllendirmekle sonuçlanabilir.

Aşağıda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için, iyi davranışı ödüllendirmek üzere pekiştirmeyi nasıl kullanabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Hızlı Ödül Fikirleri:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bu beyin fırtınasından bir ödül seçin ve onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Sürece bir ödül eklemek alışkanlığı pekiştirmenize yardımcı oldu mu? Ödülünüzde herhangi bir ayarlama yapmanız gerekiyor mu ya da yeni bir ödül seçip tekrar denemek ister misiniz?

_____

_____

_____

_____



Aşağıda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için, iyi davranışı ödüllendirmek üzere pekiştirmeyi nasıl kullanabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın.

Hızlı Ödül Fikirleri:

Alışkanlık:

Şimdi bu beyin fırtınasından bir ödül seçin ve onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Sürece bir ödül eklemek alışkanlığı pekiştirmenize yardımcı oldu mu? Ödülünüzde herhangi bir ayarlama yapmanız gerekiyor mu ya da yeni bir ödül seçip tekrar denemek ister misiniz?

KAÇINMA DAVRANIŞLARININ PEKİŞTİRİLMESİ

Pekiştirme kendinizi kötü davranıştan kaçınma için ödüllendirmeniz söz konusu olduğu zaman daha da güçlü olabilir çünkü bu davranış değişikliği türü tatmin edici olmaktan son derece uzak olabilir. Örneğin dışarıda çok fazla kahve içmeye son vermeye çalışıyorsanız uzun vadeli getirisi bariz olsa da kahve almama eylemi haz verici bir durumun arkasından yavan geldiği için bu davranışla olumlu çağrışımlar kurmak zor olabilir. Eyleme eşlik eden hızlı bir tatmin söz konusu değildir.

Bu gibi durumlarda amaç, tatmin edici olması için kötü davranıştan kaçınmanın faydalarını görünür ve haz verici kılmaktır. Örneğin sosyal medyaya girmemeye çalışıyorsanız, kötü davranıştan kaçınmayı, sosyal medyada dolaşma arzusuna her başarıyla karşı koyuşunuzda sevdiğiniz bir şarkıyı dinleyerek pekiştirin.

Aşağıda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için, pekiştirmeyi kötü bir davranıştan kaçınmayı ödüllendirmek üzere nasıl kullanabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık: _____

Hızlı Ödül Fikirleri:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bu beyin fırtınasından bir ödül seçin ve onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Sürece bir ödül eklemek alışkanlığı pekiştirmenize yardımcı oldu mu? Ödülünüzde herhangi bir ayarlama yapmanız gerekiyor mu ya da yeni bir ödül seçip tekrar denemek ister misiniz?



Aşağıda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için, pekiştirmeyi kötü bir davranıştan kaçınmayı ödüllendirmek üzere nasıl kullanabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın.

Alışkanlık:

_____

Hızlı Ödül Fikirleri:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Şimdi bu beyin fırtınasından bir ödül seçin ve onu bir hafta boyunca uygulamayı deneyin.

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Sürece bir ödül eklemek alışkanlığı pekiştirmenize yardımcı oldu mu? Ödülünüzde herhangi bir ayarlama yapmanız gerekiyor mu ya da yeni bir ödül seçip tekrar denemek ister misiniz?

ALIŞKANLIK TAKİBİ

Alışkanlıklarınızı pekiştirmenin güçlü ama son derece basit bir yolu da *alışkanlık takibi* ya da ilerlemenizi görünür kılma pratiğidir. İlerleme kaydetmek doğası gereği tatmin edicidir çünkü henüz hedefinize erişemediyseniz bile doğru yolda olduğunuza dair kanıt sunar. Sorun, ilerlemenin genelde görünmez olması ve bu durumun bir ödül gibi gelme becerisini kısıtlamasıdır. Ancak ilerlemeyi görünür kılarak her türlü aktiviteye biraz tatmin ekleyebilirsiniz.

Alışkanlıkları takip etmenin pek çok yolu olabilir ama en iyileri görsel takiplerdir. Yapılacaklar listesindeki maddelerin üstünü çizmek bunun çoğumuzun zaten kullandığı bir versiyonudur. Bir diğeri de, bir aktiviteyi her tamamladığınızda bir kavanoza bir ataş ya da bozuk para atmak gibi fiziksel bir takipçi yaratmaktır. Davranışlarınızı kayıt altına almak –egzersiz kaydı ya da okuma günlüğü gibi– da işe yarayabilir. Su tüketimi takipçileri ve verimlilik zamanlayıcıları da ilerlemeyi görünür kılmak için tasarlanmıştır. Ayrıca alışkanlık takibinin, gerçekleştirdiklerinizin yanı sıra başarıyla uzak durduğunuz davranışları da takip edebile-

DOĞRU ŞEYİ ÖLÇÜN

Yanlış şeyi ölçme tuzağından kaçınmaya dikkat edin. Genellikle anlamlı değişiklikler yaratmak için alışkanlık inşa etmeye çabalarız ama alışkanlık takibi bizi alışkanlığın gerçekleşmesine, istediğimiz etkiyi yaratıp yaratmadığından daha fazla öncelik verme yoluna sokabilir. Örneğin daha fazla okumak istiyorsanız her yıl okuduğunuz kitap sayısını takip etmenin iyi bir fikir olacağını düşünebilir ve yıldan yıla daha yüksek bir sayı hedefleyebilirsiniz. Ancak bu sizi okuma hedefinizi tutturmak için aslında size anlamlı gelmeyen kısa ve basit kitaplara öncelik vermeye itebilir. Böylece hedefinize ulaşmış olsanız da bu durum daha çok kitap okumanın size katmasını umduğunuz derinlik arama alışkanlığını azaltabilir.

Dolayısıyla alışkanlıklarınızın takibini yaparken doğru şeyi takip ettiğinizden ve takibin sizin için doğru strateji olduğundan emin olun. Çünkü olmayabilir!

ceğiniz için, alışkanlık inşa etmede ve alışkanlıklardan kurtulmada eşit derecede etkili olabileceğini de belirtelim.

Aşağıdaki kutucuklarda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için ilerlemenizi görünür kılmada kullanabileceğiniz bir ya da iki takipçi tasarlayın. Nasıl bir şey olurdu? Görsel mi olurdu, fiziksel mi? Teknolojiden faydalanır mıydı ya da bir uygulama kullanır mıydı? Sisteminizi bir hafta boyunca alışkanlığınızı takip etmek için kullanın.

Alışkanlık: _____

1. Takip Aracı Fikri	2. Takip Aracı Fikri

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığınızı takip etmek onun size daha tatmin edici gelmesini sağladı mı? Alışkanlığı sürdürmenize yardımcı oldu mu? Sisteminizde değiştirmeye ve tekrar denemeye gerek duyduğunuz bir şey var mı?

_____

_____

_____

_____



Aşağıdaki kutucuklarda, üstünde çalıştığınız alışkanlık için ilerlemenizi görünür kılmada kullanabileceğiniz bir ya da iki takipçi tasarlayın. Nasıl bir şey olurdu? Görsel mi olurdu, fiziksel mi? Teknolojiden faydalanır mıydı ya da bir uygulama kullanır mıydı? Sisteminizi bir hafta boyunca alışkanlığınızı takip etmek için kullanın.

Alışkanlık: _____

1. Takip Aracı Fikri	2. Takip Aracı Fikri

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Nasıl gitti? Alışkanlığınızı takip etmek onun size daha tatmin edici gelmesini sağladı mı? Alışkanlığı sürdürmenize yardımcı oldu mu? Sisteminizde değiştirmeye ve tekrar denemeye gerek duyduğunuz bir şey var mı?

_____

_____

_____

_____

BİR ALIŞKANLIK TAKİPÇİSİ KULLANIN

Alışkanlık takipçisi basittir ve genellikle her gün inşa etmeye çalıştığınız alışkanlığı başarıyla gerçekleştirdiğinizi ya da kurtulmaya çalıştığınız alışkanlıktan başarıyla uzak durduğunuzu not ettiğiniz bir takvim şeklindedir. Zaman içinde alışkanlığınızı ne kadar sık ve tutarlı bir şekilde gerçekleştirdiğinizi görebilirsiniz. Tek bir günü bile atlamama dürtüsü güçlü bir dürtüdür ve sizi takviminizde düzgün ve aralıksız bir X'ler zinciri oluşturabilmek için yapılması gerekeni yapmaya motive edebilir. Alışkanlık takipçisine bir örnek:

	P.tesi	Salı	Çarş.	Perş.	Cuma	C.tesi	Pazar
Diş ipiyle temizlik	X	X	X	X	X	X	X
Meditasyon				X	X	X	X

Ancak "ya hep ya hiç" düşünme tarzına karşı dikkatli olun. Hiçbir günü atlamama arzusunun zinciri bozduğunuz anda alışkanlığı tamamen bırakmanızla sonuçlanması çok kolaydır. Bu bir sorundur çünkü bazı günleri atlamanız kaçınılmazdır. Tatile çıkarsınız, zor bir gün geçirirsiniz, hayat çok yoğundur... bu tür şeyler hep olur. Sorun tökezlemek değildir, bir şeyi kusursuz bir şekilde yapamıyorsanız hiç yapmamanız gerektiğini düşünmektir. Mükemmeliyetçiliğin sizi yoldan çıkarmasına izin vermemek için şu düsturu kullanın: *Asla iki kez atlama.*

"ASLA İKİ KEZ ATLAMA" TAKİPÇİSİ

Asla iki kez atlamamaya odaklanan bir alışkanlık takipçisi yapmak için, tabloyu doldururken iki farklı renkte kalem kullanın. Alışkanlığı gerçekleştirdiğiniz günlere yeşil, gerçekleştirmediğiniz günlere kırmızı bir nokta koyun. Kırmızı noktayı görmek bir günü daha atlamamak için güçlü bir görsel işaret olacaktır ve hedef asla arka arkaya iki kırmızı nokta koymamaya dönüşecektir.

İlk hata hiçbir zaman sizi mahveden hata olmaz ve öyle görülmemelidir. Önemli olan, bir hata yaptığınız zaman, atlamanın yeni bir alışkanlığa dönüşmemesi için rotanızı derhâl düzeltip yeniden hizaya girmenizdir. İşte bu yüzden, bir alışkanlığı kusurlu bir şekilde gerçekleştirdiğiniz günler en önemlileri olabilir. "Kötü" bir egzersiz, yirmi yerine on sayfa okumak ya da sadece beş dakika gitar pratiği yapmak da alışkanlığınıza sahip çıkmanıza ve rotadan sapmamanız için onu pekiştirmenize yardımcı olacaktır.

Alışkanlık takipçisinin iyi bir özelliği de onu aynı anda birden fazla şeyi, birkaç alışkanlığı ya da alışkanlığınızın yanı sıra başka bir değişkeni takip etmek için kullanabilmenizdir. Örneğin telefonda gezinme alışkanlığından kurtulmaya çalışıyorsanız ve içinizden bir ses size telefonda gezinmenin kaygı seviyenizle alakalı olduğunu söylüyorsa, aynı anda hem alışkanlığı gerçekleştirip gerçekleştirmediğinizi hem de günlük kaygı seviyelerinizi takip ederek ek bilgi edinebilirsiniz.

Üstünde çalıştığınız alışkanlıklarda kullanabileceğiniz bir alışkanlık takipçisi için bu çalışma kitabının "Alet Çantası" bölümünün sonuna, 312. sayfaya ilerleyebilirsiniz.

İlerleme duygusu dünyanın en iyi

duygularından biridir.

İlerleme küçük olduğunda bile.

SORUMLULUK ORTAKLARI

Nasıl ki alışkanlıklarınızı daha tatmin edici kılmak için sonlarına küçük bir ödül ekleyebiliyorsanız bunun tam tersi de mümkündür. Kurtulmaya çalıştığınız alışkanlıkların sonuna küçük bir ceza ekleyerek onları daha az tatmin edici kılabilir ve tekrarlama olasılığınızı azaltabilirsiniz.

Bunu yapmanın yollarından biri de kendinize alışkanlığınız konusunda kaydettiğiniz ilerlemeyi bildireceğiniz bir sorumluluk ortağı bulmaktır. Gerçekleştireceğinizi söylediğiniz alışkanlığı gerçekleştirmezseniz o kişiye rapor verirken bunu da söylemek zorunda kalırsınız. Aynısı boşluğa düşüp gerçekleştirmeyeceğinizi söylediğiniz alışkanlığı gerçekleştirdiğiniz zamanlar için de geçerlidir. Bir sorumluluk ortağı denkleme sosyal baskı ekleyerek kötü davranışı daha az tatmin edici kılmaya yardımcı olur. İnsanlar sosyal varlıklardır ve bir başkası tarafından izlendiğini bilmek alışkanlıklara bağlı kalmak konusunda güçlü bir motivasyon aracı olabilir.

Sorumluluk ortağınız sadece davranışınızı bildireceğiniz biri de olabilir, aynı davranışı gerçekleştirmeye çalışan biri de. O zaman birbirinizin sorumluluk ortağı olursunuz ve motivasyon karşılıklı olur. Bu tür bir sorumluluk ortaklığı da faydalı olabilir çünkü yerleşik bir destek sistemi yaratarak size projenizi ve zorluklarını tartışabileceğiniz birini sağlar.

Aşağıdaki tabloda sorumluluk ortaklarınız ve birlikte nasıl çalışabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın. Sonra birini seçin ve birkaç hafta boyunca onunla çalışmayı deneyin.

Alışkanlık: _____

Sorumluluk Ortağı	Birlikte Nasıl Çalışacaksınız?

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Bir sorumluluk ortağınızın olması nasıl? Sizi hizada tutmaya faydası oluyor mu? Ortaklığınız konusunda herhangi bir şeyi düzenlemeye gereksinim duyuyor musunuz?

_____

_____

_____

_____



Aşağıdaki tabloda sorumluluk ortaklarınız ve birlikte nasıl çalışabileceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın. Sonra birini seçin ve birkaç hafta boyunca onunla çalışmayı deneyin.

Alışkanlık: _____

Sorumluluk Ortağı	Birlikte Nasıl Çalışacaksınız?

Bir Haftanın Sonunda Değerlendirme: Bir sorumluluk ortağınızın olması nasıl? Sizi hizada tutmaya faydası oluyor mu? Ortaklığınız konusunda herhangi bir şeyi düzenlemeye gereksinim duyuyor musunuz?

ALIŞKANLIK SÖZLEŞMESİ

Alışkanlık sözleşmesi, kötü bir davranışa onu daha az tatmin edici kılmak için bir ceza eklemenin bir diğer yoludur. Nasıl ki bir sözleşme sizi yasal işlem tehdidiyle bazı kurallara bağlıyorsa alışkanlık sözleşmesi de belirli bir davranışa bağlayan anlaşmadır. Ama alışkanlık sözleşmesi yasal işlem yerine davranışa bağlı kalmazsanız verilecek bir ceza belirler. Örneğin daha fazla su içmeye çalışıyorsanız bir alışkanlık sözleşmesi su hedeflerinize ulaşmadığınız her gün bir arkadaşınıza beş dolar ödemenizi şart koşar. Ya da dışarıdan yemek söylemeye son vermeye çalışıyorsanız alışkanlık sözleşmesi dışarıdan her yemek siparişi verdiğinizde bir sonraki hafta boyunca video oyunu oynamanızı yasaklar.

Alışkanlık sözleşmesi kendi başınıza yaptığınız bir şey olabilir ama onu daha etkili kılmanın bir yolu, işin içine bir sorumluluk ortağı katmak ve sözleşmeyi ona da imzalatmak olacaktır. Böylece sözleşmeye uymamak sadece belirtilen cezaya neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bir sorumluluk ortağınızın olmasının beraberinde getirdiği sosyal baskıyı da sağlar.

Alışkanlık sözleşmesinin hedefi kötü davranışın sonuçlarını o an biraz daha nahoş kılmak ve böylece davranışın daha az arzulanabilir görünmesini sağlamaktır. Bu strateji kötü alışkanlıkları gerçekleştirmenin yanı sıra iyi alışkanlıkları yerine getirmemeyi cezalandırmakta da kullanılabilir. Yani bir alışkanlığı inşa etmeye çalışırken de bir alışkanlıktan kurtulmaya çalışırken de faydalı olabilir.

Kendi alışkanlık sözleşmenizi yaratmak için bir sonraki sayfadaki şablonu, üstünde çalıştığınız alışkanlıkla ilgili olarak doldurun.

Alışkanlık Sözleşmesi

Başlıca hedefiniz ne?

Bu hedef doğrultusunda ilerlemezseniz sonucu ne olacak?

Kime rapor vereceksiniz?

İmzanız _____ Tarih _____

Sorumluluk Ortağınızın İmzası _____ Tarih _____



Alışkanlık Sözleşmesi

Başlıca hedefiniz ne?

_____

Bu hedef doğrultusunda ilerlemezseniz sonucu ne olacak?

_____

Kime rapor vereceksiniz?

_____

İmzanız _____ Tarih _____

Sorumluluk Ortağınızın İmzası _____ Tarih _____

SONUÇ: 4. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

Şimdi sıra sizde. Bu egzersizlerde öğrendiklerinize dayanarak 4. Davranış Değişikliği Yasası'nı alışkanlıklarınızın tatmin edicilik seviyesini etkilemek için nasıl kullanacağınızı listeleyin. Sizde işe yarayan ve yaramayan şeyleri düşünün ve prensipleri farklı şekillerde birleştirmekten çekinmeyin. Amaç belli bir şablona uymak değil, deneyerek *sizde* neyin işe yaradığını bulmak.

Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 4. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?



Alışkanlık: _____

Davranış Değişikliğinizi Desteklemek İçin 4. Yasa'yı Nasıl Kullanacaksınız?

Yazdıklarınızı gözden geçirin ve bu stratejileri uygulamaya koyma kararlılığını gösterin. Artık davranış değişikliğinizin kalıcı olmasını sağlamak için ihtiyacınız olan bütün araçlara sahipsiniz.

ÖZET TABLOSU: 4. DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ YASASI

*4. Davranış Değişikliği Yasası **Tatmin Edici Kılın**'dır.*
Bir alışkanlığı inşa etmek için onu tatmin edici kılmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
İyi Davranışın Bedelleri Anda, Ödülleri Gelecektedir.	■ İyi davranışı o anda hoş kılmak için hızlı ödüller kullanın.
İyi Davranışı Gerçekleştirmeyi ve Kötü Davranıştan Kaçınmayı Tatmin Edici Kılın.	■ İyi davranışı gerçekleştirmenin ya da kötü davranıştan kaçınmanın sonuna hızlı ödüller eklemek için pekiştirmeyi kullanın. ■ İlerlemeyi tatmin edici kılmak için alışkanlıkları takip edin.
Asla İki Kez Atlamayın. ■ "Ya hep ya hiç" düşünme tarzının mükemmeliyetçiliğinin sizi yoldan çıkarmasından kaçının.	■ "Asla iki kez atlama" takipçisi kullanın. ■ "Zinciri bozma" yerine "Asla iki kez atlama" düsturunu kullanın.

*4. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli **Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın**'dır.*
Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu tatmin edici olmaktan çıkarmalısınız.

Anahtar Prensipler	Egzersizler
Kötü Davranışın Bedelleri Gelecekte, Ödülleri Andadır.	■ Kötü davranışı o anda nahoş kılmak için hızlı cezalar kullanın.
Kötü Davranışı Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın.	■ Kötü davranışın sonuna hızlı bir ceza ekleyin. ■ Kötü davranışı sosyal açıdan nahoş kılmak için bir sorumluluk ortağı edinin. ■ Kötü davranışın bedelini anında acı verici kılmak için bir alışkanlık sözleşmesi yapın.

KONTROL

Tek bir şeyi iyi yapın ve çığ gibi büyümesini izleyin.

Şu ana kadar işler nasıl gidiyor?

Genel ilerlemenize kaç puan verirsiniz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alışkanlıklarınız inşa etmek istediğiniz kimliği pekiştirmeye devam ediyor mu?

Şu ana kadarki çalışmanızla elde ettiğiniz en az bir küçük zaferiniz var mı?

Neler işe yarıyor? Neler işe yaramıyor?

Sizi ilerlemenizden alıkoyan engeller neler? Onları aşmak için nasıl bir plan yapabilirsiniz?

Neler öğrendiniz?

Azmeder ve vazgeçmezseniz başarmanız neredeyse kaçınılmazdır ama başarı illa beklediğiniz ya da niyet ettiğiniz şekilde gelmeyebilir. Çabalamaya devam etmek için yeterli sebatkârlığa ve hayal ettiğinizden farklı bir biçimde geldiği zaman başarının tadını çıkarmak için yeterli esnekliğe ihtiyacınız vardır.

III. KISIM

Alışkanlıklarınızla Yaşamak

Uzun Vadeli Başarı İçin Bir Zihniyet İnşa Etmek

Çözümler isteriz ama asıl ihtiyacımız olan tavırlardır. Daha kolay bir hayata değil, sebatkâr bir tavra ihtiyacınız var. Sonuçtan önce sebatkârlık gelir.

Kalıcı Alışkanlıklar İçin Bir Zihniyet

Yolculuğumuza sürekli iyileşmeden ve hedeflerinize giden yolun istikrarlı artımlı değişimden, yani her gün sadece yüzde 1 daha iyi olmaktan geçtiğinden bahsederek başladık. Buraya kadar bu değişimi gerçekleştirmenin stratejilerini tek tek ele aldığımız için çalışma kitabının son kısmında bu prensibe geri dönmek istiyorum. Ancak bu kez özellikle vurgulamak istediğim şey, mesele birleşerek büyüme olduğunda gücün zamanla ilişkili olduğu ve onunla değiştiği gerçeği. Yüzde 1'lik değişimler birleşerek çok büyük bir fark yaratacaktır ama bunun için zamana ihtiyacınız var. Birkaç hafta boyunca her gün sadece yüzde 1 daha iyi olmak kayda değer bir değişim sağlamaz. O değişim ancak uzun süre sebat ederseniz gerçekleşir.

Başka bir deyişle, pratiği yapılmayan bir alışkanlık birleşerek büyümez. Geliştirilmesi gereken son becerinin alışkanlıklarınızı *mümkün olduğunca uzun süre* uygulamaya devam etme hüneri olmasının nedeni budur. Bir alışkanlığı ne kadar sürdürürseniz alışkanlık o kadar güçlenir.

Ancak davranış değişikliğini sürdürmek son derece zor olabilir. Yeni bir alışkanlık inşa etmek için çabalarken koşulların değişmesi ya da ilk başarısızlık anında her şeyin tepetaklak olması deneyimini hepimiz yaşamışızdır.

Öyleyse işler zorlaştığında bile davranış değişikliğinin uzun vadede kalıcı olması için ne yapmalı? Cevap, hayat yolunuza ne çıkarırsa çıkarsın alışkanlıklarınızın dirençli olması için bu engeller arasında yolunuzu bulmanıza yardımcı olacak bir zihniyet benimsemede saklı.

Bu son bölümde, dirençli bir zihniyetin beş taşıyıcı sütununu ele alacak ve onları benimsemenin en sık rastlanan engellerden bazılarını aşmanıza nasıl yardımcı olabileceğine bakacağız.

EYLEMİ KUSURSUZLUĞA YEĞLEYİN

Davranış değişikliğinin uzun vadede kalıcı olmasını sağlamanın en zorlu yanlarından biri, özellikle başlangıçta kusurlarla barışmanın önemini benimsemektir. Bu, mantığa aykırı gelebilir, sonuçta davranış değişikliğinin amacı bir şeyleri daha iyi yapmak değil midir? İşe yeni alışkanlıkları kötü bir şekilde gerçekleştirerek başlarsanız kötü davranış geliştirme riskiyle karşı karşıya kalmaz mısınız?

Bu sorularda unutulan şey mükemmeliyetçiliğin davranış değişikliği için kesin olarak ölüm habercisi olduğudur. Alışkanlığınızı gerçekleştirmek için onu kusursuz bir şekilde yapmayı beklerseniz asla başlayamazsınız. Başlasanız bile kusursuz bir günü ve kusursuz şartları beklerseniz alışkanlığın tamamen yerleşmesi için ihtiyacınız olan tekrarları yapmanız pek olası değildir. Hayatlarımız bunun için fazla öngörülemez, fazla kusurlu ve bu düşünme şekli bizi sadece ertelemeye sürükler.

Kusurlu bir başlangıç her zaman iyileştirilebilir ama kusursuz bir planı saplantıya dönüştürmek sizi tek başına hiçbir yere götürmez.

En önemli becerilerden birinin sadece başlamayı öğrenmek olmasının nedeni budur. Bir kilometrenin tamamını koşamasanız bile doğru yönde atılacak bir adım sizi her zaman hiç kıpırdamamaktan daha ileri taşır.

Bu konuda size yardımı olabilecek en elzem şeylerden biri, olumlu bir fayda sağlaması için bir alışkanlığın illa kusursuz versiyonunu gerçekleştirmeniz gerekmediğini hatırlamaktır. Bir alışkanlığı sadece beş dakikalığına da olsa gerçekleştirmenin değerini küçümsemeyin. Beş dakika şınav çekmek sağlam bir egzersizdir, beş dakikalık bir sohbet bir ilişkiyi yeniden canlandırabilir, beş dakikalık meditasyon ruh hâlinizi sıfırlayabilir, beş dakika boyunca yazmak bir fikri netleştirebilir. Uzun vadede o beş dakikalar birikir ve siz onları istikrarla sürdürdüğünüz zaman

yıl sonunda hiçbir şey yapmadığınız hâlinizden mutlaka daha mutlu olursunuz. Her sabah üç saat yazmak ideal bir alışkanlık olabilir ama günde sadece beş dakika yazsanız bile bir yılın sonunda bir kitap taslağının büyük bir kısmını ortaya çıkarmış olursunuz. Hiç ilerleme kaydetmemenin tek yolu, başlamayı o kusursuz sabahın üç saati önünüze serilene kadar ertelemektir. O üç saat karşınıza hiç çıkmayabilir, bunun sizi durdurmasına izin vermeyin. Bu kusurlu günlerin –"kötü egzersizlerin", "kısa seansların"– işin en önemli kısmı olabilmesinin sebebi budur. Sizi oyunda tutan onlardır.

Düşündürücü Sorular

Motivasyon genellikle başlamadan önce değil, başladıktan sonra gelir. Eylem ivme yaratır. Eyleme geçmeniz gereken yer neresi?

Bir şeye başlamayı erteliyorsanız gerçekten daha fazla plan kurmaya mı ihtiyacınız var, yoksa tek yapmanız gereken işin kendisini yapmaya başlamak mı?

Hazır olmadığınız ya da kusurlu olacağı endişesiyle başlamayı ertelediğiniz şey ne? Başlamanıza neyin yardımı dokunur?

Çoktan başlamış olmayı dilediğiniz şey ne? Ona bugün nasıl başlayabilirsiniz?

UZUN VADELİ DÜŞÜNÜN

Önceden planlama yapmanız ve hızlı sonuçlar beklememeniz gerektiğini bilseniz de uzun vadeli düşünmenin gerçekliklerini tam anlamıyla kabul etmek zor olabilir. Birkaç haftanın sonunda değişiklik görmeyeceğimizi kabul ederiz ama altı ayın sonunda hedeflerimize hâlâ ulaşamadığımızda moralimiz bozulur. Gelecekle ilgili hedefler koyarız ama gelecek olarak sadece beş seneyi –on değil– düşünürüz. Burada sorun karşılığın, birleşerek büyümenin gerçekten sonuç verdiği uzak gelecekte alınacak olmasıdır.

On yıl sonra muhteşem olmayı hedefleyin. Bugün on yıl sonra size muhteşem bir vücudun yolunu açacak sağlıklı alışkanlıklar edinin. Bugün on yıl sonra size harika ilişkiler kazandıracak sosyal alışkanlıklar inşa edin. Bugün on yıl sonra size bilgili bir insan olmanın yolunu açacak öğrenme alışkanlıkları edinin. Uzun vadeli düşünmek gizli bir silahtır.

Çok az insan gerçekten uzun vadeli düşündüğü için uzak gelecek aynı zamanda sizin rekabetteki üstünlüğünüzdür. Çoğu insan planlarına birkaç ay bağlı kalır ama siz planlarınıza birkaç *yıl* boyunca bağlı kalırsanız sürünün çok önüne geçersiniz. Birçok insan üç yıllık plan yapar ama siz on yıllık bir plan yapabilirseniz çok daha fazlasını elde edebilirsiniz.

Ancak uzun vadeli düşünme sadece onu kısa vadeli eylemle eşleştirdiğiniz zaman işe yarar. Gelecek için plan yapmak sadece bekleme hâlinde kalırsanız hiçbir sonuç vermez. Uzun vadeli düşünün ama ertelemeyin. Uzun vadeli sonuçların yolunu açacak istikrarlı, günlük adımlar atın.

Sabır size rekabette üstünlük sağlar. Hayatın sayısız alanında makul olanı çoğu insandan daha uzun süre yapmaya istekli olursanız başarıya ulaşabilirsiniz.

Düşündürücü Sorular

Önümüzdeki bir saat içinde, on yıl sonra olmak istediğiniz yere doğru harekete geçmenize yardımcı olacak ne yapabilirsiniz?

Beş yıl sonra nerede olmak istiyorsunuz? On yıl sonra?.. Yirmi yıl sonra?.. Hayatınızın sonunda geriye dönüp baktığınız zaman?..

Uzun vadeli düşünmekte en çok ne zaman zorlanıyorsunuz? O anlarda kendinize büyük resmi hatırlatmak için ne yapabilirsiniz?

ODAĞINIZI KORUYUN

Her projede bir noktada motivasyonun kaçınılmaz olarak azalmaya başladığı bir an yaşanır. Başlangıç aşamasının heyecanı geçer, nihai hedef henüz görünmeyecek kadar uzaktadır ve hevesinizin duraklamaya geçtiğini hissedersiniz. O anda savaşı o itici güç kaybının kazanmasına izin vermek yapılacak en kolay şeydir ve çoğu zaman o izni veririz de. Oysa bu düzlüğü aşmanın anahtarı odağınızı korumaktır.

Çok bariz görünse de, erişmeye çalıştığınız şeyin büyük resmini gözden kaybetmek şaşılacak derecede kolaydır. Hangi yöne doğru ilerlediğiniz ve neye en iyi şeklini vermeye çalıştığınız konusunda net bir fikrinizin olması işler yolunda gitmediği zaman bile rotanızdan sapmamanıza, planınızdan şaşmamanıza yardımcı olabilir. Ne için ve neden çabaladığınızı her zaman hatırlayın. Güçlü bir amaç hissi en zorlu düzlükleri bile aşmanızı sağlayabilir.

Ayrıca odaklılık, dikkat dağıtıcı unsurların bu kadar fazla olduğu bir dünyada size avantaj sağlar. Vaktimiz sınırlı ve dikkatimizin birden fazla yöne çekilmesine izin vermek sadece büyük işler başarma becerimizi sulandırmaya yarıyor. Bu yüzden daha fazla çabalamaya, daha geç saatlere kadar ayakta kalmaya ve kendinizi yıpratmaya başlamadan önce durup odaklanmayı deneyin.

Soruna daha fazla zaman ayırmadan önce daha fazla odaklı eylemle yaklaşın. İhtiyacınız olan şey daha fazla zaman değil, daha az dikkat dağıtıcı unsur olabilir. Eklenecek şeyler aramayın. Elenecek şeyler arayın.

Zaman en büyük kaynağınızdır ve zihninizden eleyebileceğiniz her şey gücünüzü size geri kazandırır. Hayır dediğiniz zaman sadece bir seçeneğe hayır demiş olursunuz. Evet dediğiniz zaman ise diğer bütün seçeneklere hayır demiş olursunuz. Hayır bir karardır. Evet ise bir sorumluluk. Taahhütlere hayır deyin ve gereksiz görevleri azaltın. Enerjinizi akıllıca harcayın.

Düşündürücü Sorular

Motivasyonunuz doğal olarak düştüğü zaman "neden"inizle bağlantınızı nasıl yeniden kurarsınız?

İçinde bulunduğunuz anda size üretkenmiş gibi gelen ama sonunda genellikle zaman ve enerji kaybı olan şey nedir?

Çok fazla enerjinizi alan şey ne? Şu anda neye hayır diyebilmeyi istersiniz?

Momentum iki kenarı keskin bir kılıçtır. Sizi yükseklere de çıkarabilir, daha önceki tercihlerinize ve eski alışkanlıklarınıza da hapsedebilir. Şu anda nerede sağlıklı momentuma sahipsiniz? Momentumunuzun sağlıksız olduğu yer neresi?

BAŞARISIZLIK İÇİN PLAN YAPIN VE HIZLICA TOPARLANIN

Zaman zaman engellerle karşılaşmak da kaçınılmazdır. Hedefinize erişemeyeceksiniz, karşınıza aşılması imkânsız görünen bir engel çıkacak, hatalar yapacaksınız ve kendinizi yolunuzdan çok fazla uzaklaşmış hâlde bulacaksınız. Böyle anlarda proje bitmiş, artık geri dönüş yokmuş ve yapılacak tek şey pes etmekmiş gibi hissedebilirsiniz. Böyle olduğu zaman nasıl ilerlersiniz? Kendinizi düştüğünüz yerden nasıl kaldırır ve engelin kazanmasına nasıl mâni olursunuz?

Cevap nasıl çabuk toparlanacağınızı öğrenmekte saklı. Hatalar nihai yargılar değil, öğrenme anlarıdır. Başarının hatalardan kaçınmakla değil, onlara nasıl tepki verdiğinizle alakalı olduğunu hatırlamanız çok önemlidir. Hatta başarısızlık süreç için gereklidir. Başarısız olmuyorsanız yeterince büyük hamleler yapmıyorsunuz demektir. Hatalarınızdan ders alın ama sizi durdurmalarına izin vermeyin.

Kazanmanın sırrı kaybetmeyi öğrenmektir. Yani başarısızlıktan ve hayal kırıklığından çıkıp tekrar ayağa kalkmayı -yılmadan- öğrenmek ve potansiyelinize doğru sağlam adımlarla yürümeye devam etmektir. Başarısızlığa tepkiniz başarı kapasitenizi belirler.

Asıl sorun engellerde değil, onlardan gelebilecek öz yargılarda saklıdır. Gerçek tehlike budur çünkü öz eleştiri ve öz güven kaybı ilerlemenize hiçbir başarısızlığın veremeyeceği kadar çok zarar verir. Kendinize inanmaktan vazgeçerseniz bu da hedeflerinize uzanan yolda aşmanız gereken engellere eklenir. Bu yüzden, başarısız olduğunuz zaman kendinizle olumsuz bir dille konuşmamaya gayret edin. Bunun yerine kendinize iyi davranın ve değerinizin

projenizin başarısından ibaret olmadığını hatırlayın. Kendinizi affedin, hızlı bir şekilde toparlanıp tekrar deneyin.

Hata mı yaptınız?
Suçluluk duygusunu bir kenara bırakın, hatanızdan çıkardığınız dersi hatırlayın.

Ve başarısızlık planlamasını elinizden geldiğince sürecinizin bir parçası hâline getirin. Karşınıza engellerin çıkmasını ne kadar çok beklerseniz çıktıkları zaman onlara hazırlıksız yakalanmaktan da o kadar korunursunuz. Plan yapmak engellere elinizden gelen en iyi şekilde tepki vermenin ve hatta belki de onlardan kaçınmanın kestirme yoludur. Hatalarınızı alışkanlığa dönüşmelerine fırsat vermeden düzeltin.

Başarısız olmayı asla beklemeyin ama her zaman başarısızlık için plan yapın. Toparlanıp yolunuza geri dönmenin en hızlı yolu, yoldan çıktığınız zamanlar için bir planınızın olmasıdır.

Düşündürücü Sorular

Başarısızlığın en olası nedeni nedir? Onu gerçekleşmeden nasıl önleyebilirsiniz? Gerçekleşirse nasıl toparlanabilirsiniz?

Bir günü atlamaya ya da bir engelle karşılaşmaya hâlihazırda nasıl tepki veriyorsunuz? Nasıl bir tepki daha üretken olurdu?

Geçici bir tökezleme ile tamamen pes etmeyi birbirinden nasıl ayırt edersiniz?

UYUMLANIN VE ESNEK OLUN

Uzun vadeli düşünmekten, planlar yapmaktan çok bahsettik. Ancak planların şöyle bir sorunu vardır: Her zaman işe yaramazlar. Mümkün olabilecek her noktayı kapsadığından, değişimin ve engellerin hesaba katıldığından *emin olduğunuz* titiz bir plan yapıp beklemediğiniz bir çıkmaza girdiğinizde her şeyin ters gittiğine kaç kez şahit oldunuz? Her türlü gelecek senaryosuna hazırlanabileceğimize inanmayı ne kadar istesek de hayat öngörülemezdir ve doğru planı yapmak inanılmaz derecede zordur.

Bu beklenmedik değişim anlarında en önemli mesele değişime nasıl tepki verdiğinizdir. Her şeyin farklı olmasını dileyerek geçmişte takılıp kalabilir ya da yeni gerçekliğinizi kabullenip uyumlanabilirsiniz. Bu anlarda gücünüz esneklik ve uyumlanabilme becerisinde saklıdır, amansızlıkta değil. Yolunda gitmeyen planda diretmek yerine durumu kabullenin ve ilerlemek için gereken değişiklikleri yapın. Değişim kaçınılmazdır ve ona karşı koymak sadece enerjinizi boşa harcamanıza neden olur.

Bu, istikrar ve alışkanlıklarınızın uzun vadede birleşerek büyüyeceğinden emin olmakla ilgili mesajlar açısından önemli bir ikazdır. Teoride istikrar disiplinli, azimli ve kararlı olmakla ilişkilendirilir. Pratikte ise istikrar uyumlanabilmekle ilgilidir. Fazla zamanınız yok mu? Küçültün. Fazla enerjiniz yok mu? Kolay versiyonunu yapın. Koşullara göre tavır takınmanın farklı yollarını bulun. Alışkanlıklarınızın günün ve hayatınızın o döneminin taleplerini karşılayacak şekilde biçim değiştirmesine izin verin. Değişimin gerekli olması sizin çuvalladığınız ya da alışkanlıklarınızın çuvalladığı anlamına gelmez. Sadece büyüdüğünüz ve alışkanlıklarınızın sizinle birlikte büyümek zorunda olduğu anlamına gelir.

Hazırlığın en üstün hâli belirli bir senaryoya göre plan yapmak değil, belirsizlikle baş edebilecek bir zihniyettir.

Düşündürücü Sorular

Esnek olmanızın ve uyumlanmanızın gerektiği bir zaman oldu mu? Sonuç ne oldu?

Eskiden işinize yararken şimdi mevcut hayatınıza uyabilmesi için değiştirilmesi gereken bir alışkanlığınız var mı?

Esnek olmakta en çok zorlandığınız alanlar neler? Bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

SÜREKLİ GÖZDEN GEÇİRME

Uyumlanabilir ve hayatın karşınıza çıkarabileceği her şeye dirençli bir zihniyet inşa ettiğinizden emin olmanın en iyi yolu bir düşünme sürecini uygulamaya koymaktır.

Bunu yapmak için bir sık gözden geçirme süreci inşa etmeye çalışın. Bu sadece duruma hâkim olmanıza ve gerekli değişiklikleri yapmanıza değil, daha geniş bir açıdan bakmanıza ve belki gözünüzden kaçan ilerlemeleri fark etmenize de yardımcı olacaktır. Rehber olarak kullandığım altı aylık basit gözden geçirme sürecini aşağıda bulabilirsiniz.

Yıl Sonu Değerlendirmesi

1. Alışkanlıklarınız konusunda kaydettiğiniz ilerlemenin bir dökümünü çıkarın:

2. İlerlemeniz hakkında düşünün.

a. Bu yıl neler iyi gitti?

b. Bu yıl neler pek iyi gitmedi?

c. Neler öğrendiniz?

Yıl Ortası Tutarlılık Raporu

1. Hayatınızı ve işinizi yönlendiren çekirdek değerler nelerdir?

2. Şu anda ne kadar tutarlılıkla yaşıyor ve çalışıyorsunuz?

3. Gelecekte nasıl daha yüksek bir standart belirleyebilirsiniz?

İlerlemeye devam edecek kadar kazanın.

Öğrenmeye devam edecek kadar kaybedin.

Alet Çantası

İlk göreviniz size zahmetsiz gelen şeyi bulmaktır. İkinci göreviniz ise onun için azami çaba harcamaktır.

Kısa Alışkanlık Listesi

TEK SAYFADA EN GÜÇLÜ FİKİRLER

Her Gün %1 Daha İyi: Başarı hayatta bir kez gerçekleşen dönüşümlerin değil, günlük alışkanlıkların bir ürünüdür. Her gün sadece yüzde 1 iyileşmeye odaklanırsanız bu iyileşmelerin birleşerek büyümesi sayesinde bir yıl içinde kendinizi otuz yedi kat daha iyi bulursunuz.

İşe Kimlikten Başlayın: En kolayı kimliğinizle örtüşen davranışları gerçekleştirmektir. Neye ulaşmak istediğinize değil, kim olmak istediğinize odaklanırsanız davranışlar kendiliğinden gerçekleşir.

Hedeflere Değil, Sistemlere Odaklanın: Hedefler yön belirlemek için iyidir ama sistemler o yöne ulaşmak için elzemdir. Doğru sistemi yaratmaya odaklanırsanız o sizi hedefinize taşır.

İŞARET → İSTEK → TEPKİ → ÖDÜL

Alışkanlık İnşa Etmek İçin

1. Yasa *Görünür Kılın*	2. Yasa *Cazip Kılın*	3. Yasa *Kolaylaştırın*	4. Yasa *Tatmin Edici Kılın*
■ Alışkanlık istiflemeden faydalanın. ■ Ortamı işaretleri görünür kılacak şekilde tasarlayın.	■ Cazip unsurları bir araya toplayın. ■ Sosyal ortamı alışkanlıkları destekleyecek şekilde yeniden tasarlayın.	■ İki Dakika Kuralı'nı uygulayın. ■ Alışkanlığınızın eğlenceli versiyonunu deneyin. ■ Ortamı zahmeti azaltacak şekilde tasarlayın. ■ Karar anlarına hükmedin. ■ Bağlığı sürdürme araçlarını kullanın.	■ Pekiştirme yapın. ■ Alışkanlıklarınızı takip edin.

Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin

1. Yasa'nın Tersine Çevrilmesi *Görünmez Kılın*	2. Yasa'nın Tersine Çevrilmesi *İtici Kılın*	3. Yasa'nın Tersine Çevrilmesi *Zorlaştırın*	4. Yasa'nın Tersine Çevrilmesi *Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın*
■ Elimine etmek için işaretleri saptayın. ■ Fiziksel ortamı işaretleri azaltacak şekilde yeniden tasarlayın.	■ Elimine etmek için istekleri saptayın. ■ İstekleri ele almanın daha iyi yollarını bulun. ■ Sosyal ortamı alışkanlıkları destekleyecek şekilde tasarlayın. ■ Zihniyetinizi yeniden şekillendirin.	■ Ortamı zahmeti artıracak şekilde tasarlayın. ■ Karar anlarına hükmedin. ■ Bağlığı sürdürme araçlarını kullanın.	■ Bir sorumluluk ortağı edinin. ■ Bir sözleşme yapın.

Engelleri Doğru Zihniyetle Aşın

- Eylemi kusursuzluğa yeğleyin.
- Uzun vadeli düşünün.
- Odağınızı koruyun.
- Başarısızlık için plan yapın ve hızlıca toparlanın.
- Uyumlanın ve esnek olun.
- Gözden geçirin ve değişiklikler yapın.

Alışkanlık İnşa Etmek İçin Hızlı Başlangıç Programı

TEK SAYFADA ALIŞKANLIK İNŞA EDİN

İnşa Ettiğiniz Alışkanlık:

Bu Alışkanlığın Desteklediği Kimlik:

BİR HEDEFE DEĞİL, SİSTEME ODAKLANDIĞINIZI TEYİT EDİN ❑

Alışkanlığı Görünür Kılmanın Yolları	Alışkanlığı Cazip Kılmanın Yolları

Alışkanlığı Kolaylaştırmanın Yolları	Alışkanlığı Tatmin Edici Kılmanın Yolları

ENGELLERE HAZIRLANIN

Potansiyel Engeller	Potansiyel Engelleri Aşma Planları

Alışkanlıktan Kurtulmak İçin Hızlı Başlangıç Programı

BİR SAYFADA ALIŞKANLIKTAN KURTULUN

Kurtulacağınız Alışkanlık:

Bu Alışkanlıktan Kurtulmanın Desteklediği Kimlik:

BİR HEDEFE DEĞİL, SİSTEME ODAKLANDIĞINIZI TEYİT EDİN ❑

Alışkanlığı Görünmez Kılmanın Yolları	Alışkanlığı İtici Kılmanın Yolları
Alışkanlığı Zorlaştırmanın Yolları	Alışkanlığı Tatmin Edici Olmaktan Çıkarmanın Yolları

ENGELLERE HAZIRLANIN

Potansiyel Engeller	Potansiyel Engelleri Aşma Planları

Özet Tablosu: İyi Alışkanlıklar İnşa Etmek

ANAHTAR PRENSİPLER	EGZERSİZLER
*1. Davranış Değişikliği Yasası **Görünür Kılın**'dır. Bir alışkanlığı inşa etmek için onu görünür kılmalısınız.*	
Güçlü, Görünür İşaretler Yaratın. ■ Yeni alışkanlıkları tetikleyecek işaretler yaratın. İşaret ne kadar görünür olursa alışkanlığı tetikleme ihtimali o kadar artar. ■ Beş işaret türünü kullanın: zaman, yer, öncesindeki olaylar, duygu durumları, diğer insanlar. ■ Spesifik ve hemen uygulanabilir işaretler seçin.	■ Uygulamaya koyma niyetlerinden faydalanın: "[ŞU DAVRANIŞI] [ŞU ZAMANDA] [ŞURADA] gerçekleştireceğim." ■ Alışkanlık istiflemeden faydalanın: "[ŞU MEVCUT ALIŞKANLIKTAN] önce/sonra [ŞU YENİ ALIŞKANLIĞI] gerçekleştireceğim." ■ İşaret etme ve söyleme, alışkanlıkları daha görünür kılar.
Ortamınızı Tasarlayın. ■ Davranış, ortamınızın bir işlevidir. ■ Ortamınızı işaretlerinizi olabildiğince görünür kılacak şekilde tasarlayın. ○ İşaretler bütün duyularınızı kullanabilir ama görsel işaretler en güçlü olanlarıdır. ○ Ortamınıza çok sayıda işaret serpiştirin. ■ Yeni bir alanda yeni bir alışkanlık başlatmak daha kolay olabilir. ■ Tek yer, tek kullanım.	■ İyi alışkanlıkların işaretlerini bariz ve görünür kılmak için ortamınızı yeniden tasarlayın. ■ Yeni alışkanlığınızı gerçekleştirebileceğiniz yeni bir alan seçin. ■ Mevcut ortamınız içindeki bir alanı ayırın.
*2. Davranış Değişikliği Yasası **Cazip Kılın**'dır. Bir alışkanlığı inşa etmek için onu cazip kılmalısınız.*	
İstekler Yaratın. ■ Alışkanlıklar onları olumlu duygularla ilişkilendirdiğimiz zaman bize cazip gelir. ■ Yeni alışkanlıklar henüz olumlu duygularla ilişkilendirilmemiştir, bu yüzden onları istediğimiz bir şeye dönüştürmeliyiz.	■ Cazip unsurları bir araya toplama yöntemini kullanın. Yapmanız gereken bir eylemi, yapmak istediğiniz bir eylemle eşleştirin. ■ Alışkanlıklarınızı eğlenceli kılın. ■ Bir motivasyon ritüeli yaratın. ■ Zihniyetinizi değiştirin. İyi alışkanlıklarınızı gerçekleştirmenin faydalarını vurgulayın.
Sosyal Ortam Tasarımı ■ Sosyal ortamımız -parçası olduğumuz gruplar ve ilişkilerimiz- alışkanlıklarımızın cazibesinin en büyük belirleyicisidir.	■ Sosyal ortamınızı değişen alışkanlıklarınızı destekleyecek şekilde tasarlayın. ■ Arzulanan davranışınızın normal davranış olduğu bir kültüre katılın.

ANAHTAR PRENSİPLER	EGZERSİZLER
3. Davranış Değişikliği Yasası ***Kolaylaştırın****'dır.* *Bir alışkanlığı inşa etmek için onu kolaylaştırmalısınız.*	
Önce Standardize Edin, Sonra Optimize Edersiniz. ■ Alışkanlığınızın ideal versiyonu yerine gerçekleştirilebilir versiyonuna odaklanın. ■ Alışkanlıkları kolaylaştırmak için küçük adımlarla işe başlayın ve arzulanan kimliğinizi pekiştirin. ■ Sadece başlamak kusursuz olmaktan daha önemlidir.	■ İki Dakika Kuralı'nı uygulayın. ■ Alışkanlığınızın eğlenceli versiyonunu gerçekleştirin. ■ Küçük adımlarla işe başlayın ve alışkanlığınızı kademeli olarak büyütün.
Karar Anlarına Hükmedin. ■ Günlerimizin bazı anları diğerlerinden daha büyük etki yaratır.	■ Karar anına hükmedin. Kendi boyutlarını aşan etkiler yaratan küçük tercihleri optimize edin.
Ortamınızı Yeniden Tasarlayın. ■ İyi alışkanlıkların etrafındaki zahmet unsurlarını azaltın.	■ Ortamınızı iyi alışkanlıkları kolaylaştıracak şekilde tasarlayın.
Gelecekteki Davranışı Sabitleyin. ■ Gelecekteki versiyonunuz adına iyi davranışı otomatikleştiren kararlar alın.	■ Bağlılığı sürdürme araçlarını kullanın. ■ İyi davranışı mümkün kılmak için otomatikleştirmeden faydalanın. ■ İyi davranışı kaçınılmaz kılmak için tek seferlik eylemlere başvurun.
4. Davranış Değişikliği Yasası ***Tatmin Edici Kılın****'dır.* *Bir alışkanlığı inşa etmek için onu tatmin edici kılmalısınız.*	
İyi Davranışın Bedelleri Anda, Ödülleri Gelecektedir.	■ İyi davranışı o anda hoş kılmak için işin içine hızlı ödüller katın.
İyi Davranışı Gerçekleştirmeyi ve Kötü Davranıştan Kaçınmayı Tatmin Edici Kılın.	■ İyi davranışı gerçekleştirmenin ya da kötü davranıştan kaçınmanın sonuna hızlı ödüller eklemek için pekiştirmeyi kullanın. ■ İlerlemeyi tatmin edici kılmak için alışkanlıkları takip edin.
Asla İki Kez Atlamayın. ■ "Ya hep ya hiç" düşünme tarzının mükemmeliyetçiliğinin sizi yolunuzdan çıkarmasından kaçının.	■ Bir "asla iki kez atlama" takipçisi kullanın. ■ "Zinciri bozma" yerine "Asla iki kez atlama" düsturunu kullanın.

Özet Tablosu: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak

ANAHTAR PRENSİPLER	EGZERSİZLER
1. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***Görünmez Kılın****'dır. Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu görünmez kılmalısınız.*	
İşaretlerinizi Belirleyin ve Görünmez Kılın.	■ İşaretlerinizi belirlemek için işaret etme ve seslenme yöntemlerini kullanın.
Kötü Alışkanlıkların İşaretlerini Yeniden Yapılandırın.	■ Mevcut işaretleri yeniden yapılandırmak için alışkanlık istifini kullanın.
Ortamınızı Tasarlayın. ■ Davranış, ortamınızın bir işlevidir. ■ Ortamınızı işaretlerinizi olabildiğince görünmez kılacak şekilde tasarlayın.	■ Kötü alışkanlıkların işaretlerini görünmez kılmak için ortamınızı yeniden tasarlayın.
Öz Kontrol Bir Efsaneden İbarettir. ■ Öz kontrolün sırrı onu kullanmak zorunda kalmamaktır. ■ Daha fazla öz kontrole sahip gibi görünen insanlar aslında zamanlarını daha az baştan çıkarıcı durumlarda geçirirler.	■ Enerjinizi kötü alışkanlıkların cazibe unsurlarından kaçınmaya harcamak yerine ortamınızı cazibeyi mümkün olduğunca azaltacak şekilde tasarlayın.
2. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***İtici Kılın****'dır. Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu itici kılmalısınız.*	
İsteklerinizi Belirleyin. ■ İsteklerinizi ele alabilmek için, kötü alışkanlıklarınıza neden istek duyduğunuzu saptayın. ■ Alışkanlıklar isteklerinizin çözümleridir. İsteğinizi saptarsanız daha iyi bir çözüm bulabilirsiniz.	■ İstekleri gerçekleştiklerinde fark etmek için işaret etme ve seslenmeyi kullanın. ■ İsteklerinize uyan alternatif alışkanlıklar bulun.
Kötü Alışkanlıklarınızı İtici Kılın.	■ Zihniyetinizi değiştirin. Kötü alışkanlıklarınızdan kaçınmanın faydalarını vurgulayın.
Sosyal Ortam Tasarımı ■ Sosyal ortamımız -parçası olduğumuz gruplar ve ilişkilerimiz- alışkanlıklarımızın cazibesinin en büyük belirleyicisidir.	■ Sosyal ortamınızı değişen alışkanlıklarınızı destekleyecek şekilde tasarlayın. ■ Kötü alışkanlıklarınızı mümkün kılan gruplardan çıkın, o alışkanlıkları değiştirmeyi destekleyen gruplara katılın.

ANAHTAR PRENSİPLER	EGZERSİZLER
3. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***Zorlaştırın****'dır. Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu zorlaştırmalısınız.*	
Karar Anlarına Hükmedin. ■ Günlerimizin bazı anları diğerlerinden daha büyük etki yaratır.	■ Karar anına hükmedin. Kendi boyutlarını aşan etkiler yaratan küçük tercihleri optimize edin.
Ortamınızı Yeniden Tasarlayın. ■ Kötü alışkanlıkların etrafındaki zahmeti artırın.	■ Ortamınızı kötü alışkanlıkları zorlaştıracak şekilde tasarlayın.
Gelecekteki Davranışı Sabitleyin. ■ Gelecekteki versiyonunuz adına kötü davranışı imkânsız kılan kararlar alın. ■ Gelecekte yanlış tercih yapmanın daha fazla çaba gerektirmesini sağlayın.	■ Bağlılığı sürdürme araçlarını kullanın. ■ Kötü davranışı imkânsız kılmak için otomatikleştirmeye başvurun. ■ Kötü davranışı imkânsız kılmak için tek seferlik eylemlerden faydalanın.
4. Davranış Değişikliği Yasası'nın Tersine Çevrilmiş Hâli ***Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın****'dır. Bir alışkanlıktan kurtulmak için onu tatmin edici olmaktan çıkarmalısınız.*	
Kötü Davranışın Bedelleri Gelecekte, Ödülleri Andadır.	■ Kötü davranışı o anda nahoş kılmak için hızlı bir ceza ekleyin.
Kötü Davranışı Tatmin Edici Olmaktan Çıkarın.	■ Kötü davranışın sonuna hızlı bir ceza ekleyin. ■ Kötü davranışı sosyal açıdan nahoş kılmak için bir sorumluluk ortağı edinin. ■ Kötü davranışın bedelini anında acı verici kılmak için bir alışkanlık sözleşmesi yaratın.

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA		ŞUB			MAR		NİS		MAY			HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA			ŞUB			MAR			NİS		MAY	HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS			ARA				TOPLAM

Alışkanlık Takipçisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AY	OCA		ŞUB			MAR		NİS		MAY			HAZ
ALIŞKANLIK													

Bir "Asla İki Kez Atlama" takipçisi yapmak istiyorsanız alışkanlıkların yanına işaret koymak yerine biri yaptığınız, diğeri atladığınız alışkanlığı işaret edecek şekilde iki farklı renkte kalem kullanın. Amacınız bir satırda asla iki "atlama" görmemek.

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
TEM			AĞU			EYL			EKİ		KAS				ARA			TOPLAM

James Clear alışkanlıklar, karar verme ve sürekli gelişim konularını ele alan bir yazar ve konuşmacıdır. Yirmi beş milyondan fazla satan ve altmış beşten fazla dile çevrilen *Atomik Alışkanlıklar* kitabıyla adını dünya çapında duyurmuştur. Fortune 500 şirketlerinde düzenli olarak konuşmalar yapan Clear'ın çalışmaları *Time*, *The New York Times*, *The Wall Street Journal* ve *CBS This Morning* gibi yayınlarda yer almıştır. "3-2-1" adlı popüler haftalık e-posta bülteniyle üç milyondan fazla abonesine ilham vermeye devam etmektedir.

jamesclear.com
JamesClear

Kapak tasarımı: Pete Garceau

Uluslararası 1 Numaralı Çoksatan *Atomik Alışkanlıklar* İçin Tamamlayıcı Bir Kılavuz



ATOMİK ALIŞKANLIKLAR'ın şimdiye kadarki başarıları:

- 25 milyonu aşkın satış rakamına ulaştı
- 65'ten fazla dile çevrildi
- 1 numaralı *New York Times* çoksatanı
- 1 numaralı *Wall Street Journal* çoksatanı
- 1 numaralı Audible çoksatanı
- Goodreads'te alışkanlık konulu kitaplar arasında tüm zamanların en yüksek puanlı kitabı

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-625-410-641-5