Giriş

Güne nasıl başladığınız aslında tüm gününüzü şekillendirir. Güne merhaba dediğiniz ilk saat sandığınızdan daha büyük öneme sahip. Çünkü başarılı ve verimli bir gün, şans eseri gelişmez. Aldığınız kararlar sonucu oluşur. Bu kitapta *Hal Elrod,* zamanınızı nasıl kullandığımız konusunda bilinçli davranarak tam potansiyelinize ulaşabileceğimizi anlatıyor... Özellikle de sabahları. Önermesi çok basit: Her sabah bir saatinizi kişisel gelişime ayırın ve sevdiğiniz bir rutin oluşturun. Böylece yataktan çıkmak için bir sebebiniz olacak ve hemen hazırlanıp koşturarak bir yerlere yetişmeyeceğiniz için zihniniz güne daha dingin başlayacak. Buna dayanarak *Elrod,* günlük sabah rutininde bir araya getirilen 6 uygulamadan oluşan *Sabah Mucizesi* rutinini yarattı. Bu uygulamadaki adımların her biri kendi başına da üretkendir, ancak her sabah birlikte uygulandıklarında hayatınızı dönüştürme gücüne sahipler. Yazarın CAN S.İ.M.İ.D.İ olarak kısalttığı ve her gün binlerce insan tarafından uygulanan bu 6 uygulamaya birlikte göz gezdirelim!

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 1. Adımı

Sessizlik (5 dakika)

Yataktan çıkar çıkmaz sessizce oturmak ilk bakışta pek de verimli bir eylem gibi görünmeyebilir. Ancak teknoloji çağının hepimizi içine çektiği kaos ve hareketliliği düşününce, sessizlik ve yavaşlık gerçekten lüks sayılabilir. Birçok kişi sabah uyanır uyanmaz yataktan bile çıkmadan telefonundaki bildirimlerine bakıyor. Üstelik henüz kendi gününüze başlamadan sosyal medyaya girip başkalarının hayatlarına bakmak, enerjinizi tüketeceği gibi sizi daha çok strese sokup hedeflerinize odaklanmanıza engel olabilir. Ama bunun tam aksine sessizlikte oturmak, zihninizi dinginleştirip stresinizi azaltmaya yardımcı olacaktır. Sessizlik, hedefleriniz ve kendinizle ilgili farkındalığınızı artırarak netlik kazandıracak ve stres seviyenizi düşürerek güne keyifli başlamanızı sağlayacaktır. Sessizlikte kalmanın tek bir doğru yolu yok. Meditasyon yapabilir, dua edebilir, nefes egzersizleri deneyebilir veya sıcak bir içecek ya da bir bardak su alarak pencerenin önünde temiz havayı içinize çekebilirsiniz. Önemli olan zihninizi susturmak ve uyanınca zihninizde hızlıca hareket etmeye başlayan düşüncelerinizi yavaşlatmak. Güne başlamanın en iyi yolu gerçekten de sadece kendinizi dinlemek.

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 2. Adımı

İfade (5 dakika)

Olumlu ifadeler, olumsuz veya bir yararı olmayan düşünceleri ortadan kaldırmak için kullanılan ifadelerdir. Olumlama yapmak, hayatta başarıya ulaşmak ve en iyi versiyonunuza hızlıca dönüşmek için en etkili psikolojik araçlardan biridir. Günlük hayatın akışında sürekli kendimizle bir iç diyalog hâlinde oluruz ve çoğu zaman kendimize pek de iyi davrandığımız söylenemez. “Çok kilo aldım”, “Beni terfi etmezler”, “Benden hoşlanmadığı çok açık” … Bu ve bunun gibi yüzlerce cümle size de tanıdık gelmiyor mu? Kendinizle yaptığınız konuşmaların, başarıya ulaşma yolunda çok büyük etkileri var. Sesli veya sessiz ifadeleriniz, onları nasıl kullandığınıza bağlı olarak size destek de olabilir, sizi aşağı da çekebilir. İyi haber şu ki beyninizi dilediğiniz gibi programlayabilir veya geliştirebilirsiniz. Tüm korkularınız, güvensizlikleriniz, kötü alışkanlıklarınız ve sizi sınırlayan, potansiyelinizi yok eden inanç ve davranışlarınızın üstesinden gelmek için kendinizi yeniden programlayabilirsiniz. Böylece hayatınızın herhangi bir alanında istediğiniz başarıya ulaşabilirsiniz. Ama kendinize olumsuz telkinler aşılamaya devam ederseniz, potansiyelinizi kısıtlayıp heba edersiniz. Olumlama yapmak için birçok yol var. Kendinizle ilgili olumlu düşünceleri bir kâğıda dökebilir sonra her sabah bunları okuyabilirsiniz. Aynanın karşısında yüksek sesle konuşmak, veya sadece güçlü yönlerinizi deftere yazmak da onlara odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Önemli olan cümlelerinizi gerçekten hissederek söylemek ve söylediklerinize inanmanız. Unutmayın, Muhammed Ali her gün “En büyük benim!” diye tekrarlayarak gerçekten de öyle oldu.

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 3. Adımı

Maddeleştirme (5 dakika)

Maddeleştirme, hayatınızda gerçekleşmesini istediğiniz bir şey için zihinsel bir resim oluşturmak üzere hayal gücünüzü kullanmaktır. Örneğin işinizde terfi aldığınızı ya da hayattaki büyük hedeflerinizden birini gerçekleştirdiğinizi hayal edebilirsiniz. Maddeleştirme, kendinizi motive etmenizi ve en iyi versiyonunuza dönüşmek için kendinize güvenmenizi sağlayan bir tekniktir. Performanslarını artırmak için sporcuların bile kullandığı bu teknik, elde etmek istediğiniz şeyi hayal etme sonra da ona ulaşmak için uygulamanız gereken adımları zihninizde prova etme sürecidir. Bill Gates, Jim Carrey, hatta Oprah’nın bile kullandığı bu teknik, hayalinizi gerçeğe dönüştürmek için gerekli adımları atmanızı destekler.

Maddeleştirme uygulaması için önce rahat bir pozisyonda oturup gevşeyin. Konsantrasyonunuzu artırmak için size keyif veren hafif bir müzik açabilir veya sessizlikte oturabilirsiniz. Sonra zihninizi boşaltın ve tamamen kendinize odaklanın. Hayalleriniz ve yapmak istediklerinize odaklanın. Veya istediğiniz her şeyi yapabilecek olsaydınız, her şeyi elde edebilme şansınız olsaydı, ne yapardınız? Ne olurdunuz? Şimdi bu isteklerinizi gerçekleştirmek için neler yapmanız, nasıl birine dönüşmeniz gerektiğine odaklanın. Maraton koşmak mı istiyorsunuz? Koşucu versiyonunuzu zihninizde canlandırın. Nasıl idman yaptığınız, nasıl beslendiğinizi, nasıl bir hayat tarzınız olacağını düşünün. Bu sayede size hayalinize doğru çeken duygularınızı harekete geçirecek ve bilinçaltınızı programlamaya başlayacaksınız. Madelleştirmenin bir başka yolu da bir hayal panosu yaratmak. Hayalinizle ilgili her türlü görseli bir arada toplayacağınız bu pano, maddeleştirme egzersizi esnasında odaklanabileceğiniz somut bir görsel sağlar.

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 4. Adımı

İdman (20 dakika)

Egzersiz yapmanın faydaları saymakla bitmez. Yapılan birçok araştırma, düzenli egzersizin düşünme becerilerini geliştirdiğini gösteriyor. Hareket etmek, aslında beyni değiştiriyor. Sabahları yapılan egzersiz, gün boyunca enerji seviyenizi yüksekte tutar. Dolayısıyla kesinlikle Sabah Mucizesi’nin olmazsa olmaz bir adımıdır. Ancak endişelenmenize gerek yok. Egzersizin faydasını görmek için kahvaltıdan önce yarı maraton koşmak zorunda değilsiniz. Yürüyüş yapmak, esneme hareketleri, yoga veya basit vücut ağırlığı egzersizleri de işinizi görebilir. Burada amaç, gün içinde harcayacağınız bütün enerjiyi sabah idmanında tüketecek kadar ağır spor yapmak değil, güne başlamadan önce kan akışınızı hızlandırmak ve metabolizmanızı harekete geçirmek.

Her sabah birkaç dakika bile egzersiz yapmak enerjinizi önemli ölçüde artırır, sağlığınızı, özgüveninizi ve duygusal huzurunuzu iyileştirir, daha iyi düşünmenizi ve daha uzun süre konsantre olmanızı sağlar.

Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız internet üzerinden basit yoga veya ağırlık egzersizleri izleyerek kendinize en uygun olanı seçebilirsiniz. Hiçbiri ilgilinizi çekmediyse de sadece olduğunuz yerde hafif tempolu bir koşu yaparak bile vücudunuzu harekete geçirebilirsiniz. Unutmayın, *sabah egzersizi günlük ritüellerinizin temelini oluşturmalıdır.*

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 5. Adımı

Dikkatlice okuma (20 dakika)

Kitap okumak yalnızca bilgi seviyenizi artırıp kelime dağarcığınızı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda stres seviyesini düşürür, zihni uyarır, hafızayı geliştirir, analitik düşünme becerileri ve konsantrasyon üzerinde olumlu etkileri vardır. Okumak, hayatınızın herhangi bir alanında başarıya ulaşmak için gerekli bilgi ve fikirleri elde etmenin en kolay ve kısa yollarından biridir. “Kitap kurdu” olmanız için okumaya saatlerinizi ayırmanıza gerek yok. Günde sadece 10 sayfa kitap okumak yılda 3.650 sayfa eder ve bu da ortalama 200 sayfalık 18 kitaba denk gelir. Okumak tamamen zevk işidir, sırf kotanızı doldurmak için size hiç keyif vermeyen, en ağır klasik romanları okumak zorunda değilsiniz. Aklınızda yatırım fikirleri varsa finansal kitaplar, zihninizi güçlendirmek için kişisel gelişim kitapları veya fantastiğe ilginiz varsa kurgu yayınları okuyabilirsiniz. Önemli olan size keyif verecek ve her türlü gelişiminizi destekleyecek metinler okumak. Üstelik bunun için kitapçıya gidip saatlerce raflar arasında kaybolmak zorunda değilsiniz. İnternetten satın alacağınız elektronik kitaplar hem daha uygun fiyatlı olacaktır hem de evinizde fazladan yer de tutmayacaktır. Kişisel gelişimin ve zihinsel dinginliğin en önemli parçalarından biri olan okuma eylemi, *Sabah Mucizesi*’nin en önemli adımlarından biridir.

Can S.İ.M.İ.D.İ’nin 6. Adımı

İz bırakma (5 dakika)

CAN S.İ.M.İ.D.İ’nin son uygulaması iz bırakma, yani yazma, mükemmel bir sabah rutininin tamamlanma aşamasıdır. Bunun için basit bir not defteri veya günlük tutabilir, eylemi daha da basitleştirmek isterseniz bilgisayarınızı kullanabilirsiniz. Günlük tutmanın en büyük faydası elbette ki fikirlerinizi, eylemlerinizi, düşüncelerinizi ve hayattaki ilerlemenizi kayıt altına almaktır. Bir fikri yazıya döktüğünüzde, zihninizi o konuyu detaylı düşünmeye zorlarsınız. Kendi içinizde beyin fırtınası yaparak o konuyla ilgili her şeyi daha net görebilirsiniz. Aynı zamanda aklınıza gelenleri kâğıda dökmek, gelecekte faydalanmak isteyeceğiniz önemli fikirleri elinizin altında tutmanızı sağlar. En önemlisi de hayatta kat ettiğiniz yolları ve ilerlemeleri görüp gerekli durumlarda kendinize ders çıkarabilirsiniz. Geri dönüp birkaç sene önce yazdıklarınızı okumak gerçekten kendinizi tanımanız açısından çok keyifli bir aktivitedir. Günlük tutmanın doğru bir yolu yoktur. En önemlisi süreklilik ve onu mutlaka günlük rutininize eklemek. Sadece fikirlerinizi yazabilir, belli insanlarla olan ilişkilerinizin size nasıl hissettirdiğinden bahsedebilir, her gün şükrettiğiniz şeyleri veya kendinizi hangi alanlarda geliştirmek ve bunun için yapmanız gerekenleri yazabilirsiniz. *Sabah Mucizesi* rutinine yazı yazmayı ekledikten sonra duygusal olarak rahatladığınızı ve öz farkındalığınızın arttığını fark edeceksiniz.

Son Özet

Sabahın ilk saatleri, günümüzü nasıl geçireceğimiz konusunda büyük oranda rol oynar. Sabah işe gitmeden veya günlük hayatın koşuşturmasına karışmadan önce, mutlaka kendimize zaman ayırmalı ve hedeflerimize ulaşma konusunda hangi noktada olduğumuzla ilgili düşünmeliyiz. Burada Hal Elrod'un sunduğu 6 adımlık rutini kendinize uyarlayabilir, dilediğiniz adımları çıkarabilir veya size keyif veren başka uygulamalar ekleyebilirsiniz. Önemli olan, sabah alarmınızı ertelemeden yataktan çıkmanızı sağlayacak, keyif verici aktiviteler bütünü oluşturmak. Bu rutinin doğru versiyonu, size ve hayat tarzınıza en uygun olanıdır. Eğer sizin için her sabah kendinize 1 saat ayırmak çok zorlayıcıysa, tüm bu adımları birer dakikaya indirebilirsiniz. Sabah uyandığınızda yatağınızda esneyip, hiçbir şey düşünmeden sessizce 1 dakika boyunca oturun. Daha sonra ifade defterinizi çıkarın ve kendinizle ilgili olumlamaları yüksek sesle okuyun. Dilerseniz yeni olumlama da yazabilirsiniz. 3. dakikadaysa gözlerinizi kapatıp istediğiniz şeyleri düşünün veya hayal panonuza odaklanın. Daha sonra günlüğünüzü alın ve 1 dakika boyunca zihninizden geçenleri yazın. Sahip olduklarınıza şükredebilir, veya hedeflerinizi kâğıda dökebilirsiniz. Yataktan çıkmadan son dakikada da başucunuzdaki kitaptan bir veya iki sayfa okuyun. Daha sonra yataktan çıkıp 1 dakika boyunca yerinizde zıplayarak veya koşarak bedeninizi uyandırın.

İşte, her sabah hayata verimli bir başlangıç yapmak 6 dakikada bile mümkün!