

# Motivasyon Teknikleri

## 1. Her seferinde bir adım atın

Bazı zamanlar işler gözümüzde o kadar büyür ki bir türlü bu işe başlayamayız. İşin tümünü bir kere de bitirmektense, bebek adımlarıyla adım adım gitmek bize bir rahatlık sağlar. O koca kitabın bitmesini düşünürseniz, hiçbir zaman başlayamazsınız. Önce ilk sayfa, sonra bir sonraki beş sayfa ve en sonunda kitabın tümü. Ama önce ilk adımı atmak için istekli olmazsak, son noktaya ulaşamayız.

## 2. Hoslanmadığın bir işi, sevdiğin zamanlarda ve ortamlarda yapın

Belki de hayatımız boyunca yaptığımız şeylerin çok azını zorunlu olmadan yapıyoruz. Bu durumda, enerjinizin ve moralinizin yüksek olduğu bir ortamda ve bir zamanda, o sıkıcı işi aradan çıkarmak gün boyunca kafamızı meşgul etmesinden kat ve kat daha iyidir.

## 3. "80/20" Pareto ilkesi'ne önem verin

İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto yaşadığı dönemde ilginç bir ilişkinin varlığını gözlemlemişti. Ülke topraklarının ve mal varlıklarının yüzde 80'ine, nüfusun yüzde 20'si sahipti. Günümüzde de geçerliliğini koruduğu düşünülen bu kuralın motivasyon yönetimi açısından anlamı açıktır. Sarfettiğimiz çabanın sadece % 20'si tüm sonuçlarının % 80'ini etkilemektedir. Doğru işleri yapmak ve işleri doğru yapmak aldığımız sonuçların etkinliğini belirlemektedir. Doğru işleri yapmak hedeflerimizi doğru şekilde belirleyip, bu doğru hedeflere yönelik kaynakların aktarılması sayesinde olabilecektir. Siz de işlerinizden hangi %20'lik kısmın sonuçların %80'i üzerinde etkili olduğunu belirleyin.

## 4. Hoslanmadığınız bir işin eğlenceli yönlerine odaklanın

Ne kadar sıkıcı olursa olsun her sıkıcı işin mutlaka en az bir tane eğlenceli yönü vardır. Bu yönü bulun ve işinizi keyifli hale getirin. Bu yönleri ne kadar artırırsanız o kadar eğlenirsiniz. Kendinize şu soruyu sorun: Bu işin eğlenceli tarafı nedir? Eğer hemen göremiyorsanız, ikinci bir soru daha sorun. Bu işi eğlenceli yapabilecek neyi farklı yapabilirim?

## 5. Önce başlayın sonra düzeltin

İnsanlar mükemmeliyetçiliğin de verdiği duygularla, daha işin basındayken işin planlamasıyla çok fazla zaman geçirirler. Onlara göre, her şey mükemmel şekilde planlanmalı ve kusursuz olmalıdır. Bu isteğimizi düşüren en önemli faktörlerden biridir. Eyleme geçmeden işin eksiklerini tümüyle gideremeyiz. Eyleme geçmek ve işin ilerlediğini görmek bize büyük bir enerji ve moral verecektir.

## 6. Yeterliyim, öyleyse varım

Eğer becerileriniz, sizin başlamayı düşündüğünüz işin gereklerini karşılamıyorsa, başlamak için büyük bir istekten daha fazlasına ihtiyacınız var demektir. Kendimizi yeterli hissetmediğiniz zaman, başlamak ve sonuçta da hayal kırıklığına uğramak istemeyiz. O becerileri kazandıktan sonra böyle bir işe girismek daha uygun olabilir. Bunun için becerilerinizi geliştirmek için bir kursa, seminere ya da eğitime katılın, ancak mükemmelleşmek için beklemeyin.

## 7. "Yaratıcı İmgeleme" yapın

Bazen enerjimiz o kadar tükenir ki, işi tamamlamadan, bir durgunluk içine gireriz. İşte tam bu noktada işinizi bitirirken, büyük bir rahatlıkla işinizdeki son hamleyi yaparken hayal etmeniz, hem konsantrasyonunuzu arttıracak hem de son vuruş için size enerji verecektir. Bu noktada kendinizi dışarıdan bir gözle değil, o sonucu kendiniz yaşıyormuş gibi hissetmeniz gereklidir. O rahatlama duygusunu yaşayın, son kez masanıza dokunduğunuzu hissedin, kapıdan çıktığınızı görün!

## 8. Moraliniz ve enerjiniz zirvedeyken işe ara verin

Olumlu duygularla doluyken, yani daha enerjimiz bitmemişken, yaptığımız işe ara vermek, geri dönmek için bizi daha çok motive edecektir. Çünkü dönmek istediğimizde hatırladığımız şey, ara vermeden hissettiğimiz o güzel duygular olacaktır.

## 9. Eyleme geçin

İşinizle ilgili ertelediğiniz o ilk adımı atın, kursa yazılın, telefonu edin ve o görüşmeyi yapın. Eyleme geçmek ve

isinizin pesinden gittiginizi görmek size büyük moral verecektir. Böylece isteginizin arttiginin ve enerji ve moral kazandiginizi göreceksiniz.

10. Bir kere de sadece bir is yapin

Sirtinize tasiyabileceginizden fazla yük yüklenmek fiziksel ve ruhsal sikintilara yol açabilir. Özellikle yetersizlik duygusu ve moral bozuklugu yasamak, hedefinize ulasmanizda sizi sekteye ugratabilir. Kritik esigi asmayin ve bas edebileceginiz kadar is yüklenin..!

11. "DUR" deyin ve "IPTAL" Edin

Basari yolunda kendi düşüncelerinizi, baskalarinin olumsuz ve art niyetli düşüncelerinden korumak, büyük önem tasimaktadır. Bunun için, ayni bir kaledeki yüksek surlar gibi beyninizin etrafina surlar örün, O kaleye ancak sizin seçtiginiz ve sizi olumlu yönde düşünmeye sevk eden düşüncelerin girmesine izin verin. Bu gibi olumsuz söz ve davranislarla devamlı şekilde karsilasacaksınız. Bunlar, en masum görünen ama en etkili virüsler gibi beyninizi ele geçirebilirler. En çok da, yakininizdaki insanlardan gelenlere karsi tetikte olun. Bu gibi söz ve davranislarla ifade edilen her türlü olumsuz düşünceler, enerjinizi ve moralinizi tüketebilir ve sizi zamanla kendinizden şüphe duygularıyla bas basa birakabilir. Böylesi durumlarla karsilastiginizda içinizden "IPTAL" ediyorum diyerek kendinize telkinler verin; böylece bu olumsuzluklari bilinçaltinizda yer etmesini engelleyebilirsiniz.

12. Nereden geldim, nereye gidiyorum?

Bazen hedefimiz ile basladigimiz nokta arasindaki baglarimiz kopar ve nerede oldugumuzu bilemedigimiz için istegimiz zayıflar. Örneğin yabancı dil öğrenmek, kitap yazmak, büyük projelere girismek gibi uzun soluklu islerde, hedefimize daha ne kadar yol kaldigindan çok, ne kadar yol aldigimize odaklanmak kuru bir iyimserlik değildir. Bu ilerlemeyi görselleştirmek (örn. yapılan is toplamini ve ne kadar zamanda yapildigini gösteren kümülatif bir grafik çizmek), çok önemlidir. Yapılanlari somut olarak görülmesi size gerekli olan enerjiyi verecektir.

13. Kendinizi ödüllendirin

Önemli bir isi veya projeyi bitirdiginizde, mutlaka çok sevdiğiniz bir şeyi kendinize ödül olarak verin. Bu, sevdiğiniz bir tatlıdan tutun da, o hep izlemek istediginiz filme, size moral verebilecek bir geziye kadar, uzun bir listeyi içerebilir. Bu şekilde kendinizi ödüller yoluyla olumlu şekilde kosullandırarak, isleri bitirmek için içsel bir güç yaratmış olacaksınız.

14. Ara sıra vitesi küçültün

Sürekli yüksek tempoda çalışmayı kendinizden bekleme, bu sizin performansinizi aşağı çekmekle kalmaz, aynı zamanda sonraki islere girismek için de güç bulmanizi engelleyebilir, hatta sagliginizi da tehlikeye atabilir. Bu nedenle durmanız gerektiği yerde, kendinizi zorlamayin. Kendinizi suçlu hissetmeksizin, isinize ara verin veya temponuzu düşürün. Motivasyonunuzun yönetimini kendi elinizde tutun. Özellikle A tipi kişiligin özelliklerini barındıran bir çok insan, tam bir iskolik olabilmektedir. Ancak yüksek temponun yarattığı olumsuzluklar nedeniyle de, sagliklari farkında olmadan tehlikeye atmaktadırlar.

15. Bir motivasyon aracı olarak tütsü ve müzigi kullanin

Çalışma sirasinda, ortam içinde uyarıcı bir koku olan tütsünün kullanılması ve hafif bir müzigin dinlenmesi konsantrasyonun artırılmasının yanı sıra, bilgilerin bellege islenmesinde de oldukça faydalı olabilmektedir. Sonraki süreçte baslamakta zorlandigimiz herhangi bir iste bu araçlari kullanılması çalışma havasına girmemizde bize kolaylık saglarken, önemli bilgilerin daha rahat hatırlanmasında yardımcı olmaktadır. Çalışılan bilgilerin beyne kaydedilmesi sirasinda farklı duyu kanallarının aynı anda kullanılmasıyla bilgiler hafızaya daha sağlam şekilde kaydedilmektedir. Etkin şekilde öğrendigimiz bilgiler bu şekilde daha zor unutulmakta ve bize ilerleyen süreçte zaman kazandırarak etkinliğimizi artırmaktadır.

16. Çalışma ortamının etkisine dikkat edin

Herzberg'in kuramında belirtildiği gibi, çalışma kosullari kişinin motive olmasına artı bir neden oluşturmazken, çalışma kosullarının kötü olması ise, isten bir doyum sağlanamamasına neden olmaktadır. Oda sıcaklığının ne çok soğuk ne de çok sıcak olması, ses ve gürültünün kaldırılabilir düzeyde olması, dikkatinizi ve konsantrasyonunuzu bozabilecek hareketli şeylerin ortalıktan kaldırılması, etkinliğimizin devami açısından çok önemlidir.

17. En iyisi olmasanız da..

Orman kampi yapan iki adamın karsısına birden aç olduğu her halinden belli olan bir aslan çıkar. Biri hızlıca kosmaya hazırlanırken, diğeri sırt çantasından kosu ayakkabılarını almak için harekete geçer ve ayaklarından botlarını çıkarmaya baslar. Bunu gören arkadaşı saskinlik içinde arkasına, "Ne yaptığını sanıyorsun,

aslandan daha mi hizli kosacaksin?" diye laf atar. Adam çoktan ayakkabilarini degistirerek, "aslandan degil ama senden hizli kossam yeter" diyerek arkadasinin yanindan hizlica geöer gider. Bazen gerekli olan sadece, digerlerinden yeteri kadar iyi olmaktir.

#### 18. Is yapma seclinizi güncelleyin

Eger her gün ayni seylere ayni yerlerde yapmanin çalışma etkinliginizi olumsuz etkilemedigini düşünüyorsanız bir daha düşünün. Sizin etkinliginizi bozan sey isin kendisinden ya da is yapma seclinizden kaynaklanabilir. Her zaman isleri ayni sıra, yogunluk ve tempoda yapmanız isten bunalmaniza neden olabilir. Islerinizin sirasini, yogunlugunu ve temposunu ya da her üçünü birden degistirerek kendinizi daha iyi bir havaya sokabilirsiniz. Ayrica, çalışma yerinizi ve düzeninizi bir süreliğine veya bütünüyle degistirmek bu sorununuza bir çözüm olabilir.

#### 19. El elden üstündür

Bazen insanların bizlerden daha iyi yaptıkları seylere ya da is yapma usullerine sahit oluruz. Herkesin birbirinden üstün tarafları ve öğrenilecek yetenekleri vardır. Bazen bir kişiyi gözleyerek bile ondan çok şey öğrenebiliriz. Bu bize çok zaman kazandırdığı gibi enerji tasarrufu da sağlayacaktır. Daha iyi bir sunum mu yapıyor ya da daha iyi bir düşünme şekli mi var? Alacağımız pratik bir yardımın ve yapacağımız iyi bir gözlemin bize çok faydası olacaktır. Gözlerinizi dört açın!

#### 20. İşleri zorlaştırın veya zamanı öne çekin

Bazı zamanlar bir işin sonuçlanması için uzun bir süreç vardır. Bu sürecin uzunluğu istegimizi olumsuz etkiler. Bu konuda uygulanabilecek iki yöntem ise; sürecin içine daha fazla ek iş ekleyerek işi zorlaştırmak, ya da süreyi sanki daha erken bitecekmiş gibi öne çekerek zamanı kısaltmaktır. Örneğin yıl sonuna yetmesi gereken bir proje varsa, projeyi daha zor hale getirerek ya da teslim tarihini öne çekerek kendinizi harekete geçirebilirsiniz.

#### 21. 'Parkinson Yasası'ni uygulayın!

İs, 'Parkinson Yasası'na göre ona ayrılan süreyi dolduracak biçimde genişler. Dolayısıyla işin gerçekleştirilme zamanını, ise o zaman sürecinde gerçekleştirilmesi çok zor olsa bile, en kısa süre olarak belirlemek kişiyi daha fazla motive edecektir. Eger süreyi siz belirlemiyorsanız ve 1 hafta içinde bitirmeniz gereken üç küçük iş varsa, büyük ihtimalle de o işlerin bitirilmesi 1 haftayı alacaktır. Bu atıl kalan potansiyelinizi kullanmak için, bu üç işin yanına, hepsi bir gün öncesinden tamamlanması gereken dört işi daha üstlenebilirsiniz.

#### 22. Odagınızı degistirin

Sevmedigimiz işlere girmek için kendi iç konuşmalarımızda hep işin zorlu, güç ve uğraştırıcı yönlerine odaklanıriz. Ancak sevdiğimiz işlere baslamak için, tam tersine işin kolay, zevkli ve çekici yönlerine odaklanıriz. Bu şekilde, bu zevkli işler için geliştirdigimiz odagımızı, zor ve sevimsiz işler için de kullanabiliriz. Zor ve sıkıcı işlerin sevimli, kolay ve zevkli yönlerine odaklanarak kendimizi daha fazla motive edebiliriz.

#### 23. Durunuza dikkat edin

Genellikle düşünce, duygu ve fiziksel durumlar birbiriyle etkileşim içinde gelişir. Fiziksel durumunuz düşünce ve duygularınızı etkilerken, düşünce ve duygularınız da fiziksel durumunuzu etkilemektedir. Enerjimiz azaldığında farkında olmadan, omuzlarımız düşer, basımız öne eğilir, sandalyeye yayılır ve sig nefes alır şekilde otururuz. Ancak, basımızı kaldırıp, vücudumuzu dikleştirdigimizde ve daha iyi nefes almaya başladığımızda, kendimizi farklı hissetmeye başlarız. Dolayısıyla ruhsal durumumuzda bundan olumlu şekilde etkilenecektir.

#### 24. Zorları en basa alın

Yapılacak işler listenizde yer alan ve sizi en çok zorlayacak ve sıkıcı işi daha enerjiniz yüksekken en başta yapın. Böylece aklınızı devamlı kurcalayıp gözünüzde büyümesini engeller, ve aradan çıkartmanın rahatlığını yaşarsınız.

#### 25. Kendinizi öfkelenendirin

Öfkenin motive edici etkisinden yararlanın. Size zor gelen işleri basarmak için, duygularınızı kabartın, kendinizi öfkelenendirin. Öfkenizin sizi sarmasına izin verin. Kendinizi bu hallere sokan işinize kizin!

#### 26. Saatte ne kadar kazandınız acaba?

Basarı ve çaba arasındaki ilişki, zaman kavramının da araya girmesiyle görülmeye başlayabilir. Zaman zaman bu ilişkiyi hatırlatacak bir farkındalığın içine girilmesi faydalı olabilir. Örneğin ayda bir ya da senede bir kazanılan paranın güne ve saate bölünerek, daha kısa zamanda ne kadar para kazanıldığının hesaplanması isimize önemli bir istek yaratılmasında etkili olabilmektedir.

#### 27. İsi sadece planlayın

Bazen o gün için sadece isi planlamak da size moral verebilir. Bu isi nasıl ve ne zaman yapılacağını planlamak için masaya oturun. Bunun için özel bir defter de tutabilirsiniz. İsinizi belli kısımlara ayırın. Eğer o gün geldiğinde planlarınızda bir sorun çıkmış ve yapamamışsanız, yeni bir plan yapın.

28. İzleyin, okuyun ve dinleyin..

Eğer kendinizi oldukça bezgin ve durgun hissediyorsanız, sizi motive edecek ve cosku verebilecek eylemlerde bulunabilirsiniz. Örneğin ilham veren filmler izleyebilir, müzik parçaları dinleyebilir, özlü sözler ve küçük ilham veren öyküler okuyabilirsiniz.. Bunlar sizi biraz olsun canlandırarak güce sahiptir. Bununla ilgili sitemizin bölümlerini dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

29. Geçmişe dönüş yapın

Daha önce heyecanla sizi ise yönelten faktörü hatırlamaya çalışın. O an farklı olan neydi, sizi motive eden şey ne olabilir. Bunu hatırlayabilirsiniz, bugün zorlandığınız benzer ya da farklı bir işte de o heyecanı yakalamanız daha kolay olabilir.

30. Beyninize hedefi gösterin

Bir sonraki gün yapacaklarınızı listeleterek beyninize bir hedef göstermiş olursunuz. Birkaç dakikanızı ayırarak yapacağınız sonraki gün programları, size bir sonraki işinize daha çabuk başlayabilmenizde büyük etkisi olacaktır. Bunu daha uzun vadeli hedefler için de yapabilirsiniz. Haftalık, aylık ve yıllık olarak yapacağınız planlar, hedefe yönelik eylemlerinizi de netleştirecektir.

31. Güzel yönlerine odaklanın

Bazen gün boyunca güzel şeyler yasarız ama arada yaşadığımız moral bozucu bir olay, keyfimizi kaçırmaya yeter. Artık odaklandığımız şey ona kaymıştır. İyi gitmeyen bir maç, kötü çıkarılmış bir iş vs. Ne olursa olsun, dikkatinizi günün bütününe verin ve kendinize, bugün hiç mi güzel bir şey yaşanmadı diye sorarak, odanızı olumlu yöne çevirin. Geçmişini değiştiremezsiniz ama, odanızı değiştirerek, hiç değilse bu durumun moralinizi bozmasına izin vermemiş olursunuz.

32. Tamamlanması için diretmeyin

Herhangi bir durumda bazen hirs yapar ve elimizdeki işi bitirene kadar diretiriz. Bu benzinimiz tamamen bitene kadar arabayı istasyona yanastırmamakta ısrar etmek gibidir. Bunu yapmayın! Gün içinde yapmayı düşündüğünüz programa uyun ve şu an yapmakta olduğunuz iş bitmese bile, o işi bırakıp bir sonrakine geçin. Bazen birçok işe sadece başlamak bile, biten işlerin toplamından daha fazla olmasından dolayı moralimiz üzerinde daha fazla etkisi olacaktır. Aynı zamanda işi olumlu duygularla bıraktığınız için, tekrar başlamak için çok fazla zorlamayacaksınız.

33. Negatif motivasyonu kullanın

Bazen istediğimiz hiç gelmediğinde yapılacak en son şey, işin bitirilmemesinin tüm olumsuz sonuçlarını düşünmek ve buna odaklanmaktır. Ne kadar zor durumlara düşebileceğinizi ve hayatınızın tersyüz olabileceğini hayal ederek ve kendinizi "iterek" motive edebilirsiniz.

34. Reddedilen sizin sunusunuzdur

İsteddiğiniz şeyi değiştirmek istemiyorsanız, yaklaşım tarzınızı değiştirin ve tekrar deneyin. Kisi olarak basımıza gelen olayları kendi kişiliğimizden kaynaklanıyormuş gibi algılar ve üzüntü içine gireriz. Sonuçta da pes ederiz. Tekrar denemeli fakat, yöntemimizi değiştirmeliyiz, o zaman bir farklılık yaratma şansımız olacaktır.

35. Basarıya demir atın

Bir NLP tekniği olarak kullanılan 'çapa atma-çagristirma' (anchoring); kişinin duygusal, dünsel içsel durumunun, uyarıcı-çagristirici (anchor) konumundaki dissal tetikleyicilere bağlanmasıdır. Genellikle bilinçdisi olarak hayatın pek çok alanında çapalarla karşılaşırız. Çocukluğumuzdan bu yana deneyimlediğimiz pek çok olayda, farkında olmadan çapalar atılmıştır. Yogun duygusal durumlar içindeyken (korku, sevinç, hüzün vs.) o anda gördüğümüz, duyduğumuz, tattığımız ya da dokunduğumuz herhangi bir şey bizim için çapa haline gelebilmektedir. Örneğin reklamlarda bize yasadılan duyguların yoğunluğu ile ürünün/markanın birlikte görülmesi çapa atma olarak değerlendirilebilir. Sporcuların sans getirmesi için yaptıkları hareketler, ritüeller veya özel esyalarına dokunmaları, onları maça hazır hale getiren olumlu çapalardır. Bu tekniği kendi yararımıza nasıl kullanabiliriz? Öncelikle kalıcı bir çapalama için, duygu yoğunluğuna girmeli, en uygun zamanda en uygun noktaya çapa atmalıyız. Genellikle bedenimizdeki bizim belirlediğimiz uygun bir nokta üzerine, duygu yoğunluğu içindeki en uygun zamanda yapacağımız bir dokunuşla o andaki duygusal ruh halini bedenimizdeki bir noktaya çapalayabiliriz. Örneğin özgüven duygusu için bunu yapabilirsiniz. Kendinizi bu duyguyu geçmiste yaşadığınız bir zamana götürün ve sanki o anı tekrar yaşıyormuş gibi hayal edin, en yüksek duygu yoğunluğunda belirlediğiniz bir noktaya dokunun (bu çok sık kullanılan bir nokta olmasın, avuç

içi gibi). Sağlamasını yapın ve ise yarayıp yaramadığını görün, eğer bağlantı oluşmadıysa tekrar deneyin. Sonuçta aynı duyguyu yaşamak istediğiniz başka bir zaman, çapa attığınız noktaya dokunmanız yeterli olacaktır.

36. İsinize bütünüyle ara verin

Eğer odanızın isinizden başka bir şeye çevirecek şekilde aralar vermezseniz, kendinizi tam bir dinlenme içine sokamayabilirsiniz. Bu amaçla dikkatinizi başka yöne çekebilecek her türlü şeyi uygulayabilirsiniz. Herhangi bir kitaptan bölüm okumak, film izlemek, bulmaca çözmek vb. gibi farklı işlerle uğraşın.

37. Planlarınızı çevrenizdekilere anlatın

Hedeflerinizi, hayallerinizi ve yapmak istediklerinizi başkalarıyla paylaşmak, sizin için bir dış kontrol süreci yaratabilir. Kendimize sakladığımız hayalleri ancak biz biliriz. Özellikle kendi kendimize motive olmak durumunda kalan kişiler için bunun sürekli sağlanabilmesi çok zordur. Bu nedenle yakın çevremizdeki kişilerin hatırlatmaları, istegimiz azaldığında bizim için tesvik edici bir rol oynayacaktır.

38. Olmak istediğiniz kişi gibi davranın

Kim olmak istiyorsunuz? Bu sizin idealiniz olan kişilikse, neden simdiden o kişi gibi davranmıyorsunuz? Hayatının gözlemlerinden yaşayın, onun gibi düşünün, onun gibi konuşun. İdealinizdeki kişi gibi davranırsanız gelişecek ve geliştikçe daha da başarılı olacaksınız. Bu konuda efsanevi bir öykü anlatılır. Çok eski zamanlarda ülkenin birinde, bir kral yaşamış. Ama bu kral kambur olduğu için, halkın önüne utancından çıkamazmış. Bir gün sarayının önüne kendi heykelini yaptırmaya karar vermiş; ancak kendisine hiç benzemeyen, dik duruşlu ve fiziki düzgün bir heykel yaptırmış. Her gün o heykelin önüne gidip ona bakıyor ve onun gibi görünmeye çalışmış. Aradan uzun bir zaman geçtikten sonra, kral halkın önüne çıkmaya karar vermiş. Halkın önüne çıktığında bütün halk saskinlik içinde kalakalmış. Çünkü, krallarının artık kamburu olmadığı gibi, çok düzgün bir fizige de sahip olduğunu görmüşler.

39. Saate konsantre olun

Hiçbir şey yapamıyorsanız, bu sizin seçiminiz gibi hareket edin ve bir şey yapmayın. Kendinizi saate odaklayın ve gözlerinizi ayırmadan ona bakın, tüm dikkatinizi o küçük daireye verin. Geçen zamanın farkındalığına vardığınızda, zihninizi tekrar topladığınızı hissedeceksiniz.

40. Olumlu düşünün

Basınıza gelen olumsuz durumlarda seçme şansınız olduğunu unutmayın. Ya bunu kabul edip üzülecek ya da iyi taraflarını görmek için kendinize bir şans vereceksiniz. Kendinize söyle söyleyin; "yasadığım şeylerin, şimdi göremesem de, olumlu bir tarafı mutlaka vardır, sadece bekleyip görmek için zamana bırakıyorum."

41. Yapamayacaklarınızın yapabileceğinizi engellemesine izin vermeyin

Bazen imkansız isteriz ve diğer bütün alternatifleri görmezden geliriz. Peki ya değişen şartlar! Planları yaptığımızdaki koşullar! Değişen şartlara uyum sağlamalı ve hedeflerimizi revize etmeliyiz. Yoksa, bosa geçen zamanın acısına katlanmak durumunda kalırız. Hayatımızı, hiç olmayan bir adanın altınlarını ararken geçirmemeliyiz.

42. Rekabet güzeldir ama yalnız bırakır

Bizden daha iyisini yapabilen kişilerle kuracağımız iyi ilişkiler ve işbirlikleri, bizi kazanmak istediğimiz beceriler açısından oldukça geliştirir. Rekabet edebilir, bir mücadele içinde olabiliriz. Ama bu, onların, bize kazandırabileceklerini göz ardı etmemizi gerektirmez. Rekabet edebiliriz ama gelişmemiz için onlara da ihtiyacımız vardır. Onlardan öğrenme fırsatlarını kaçırmamalı ve işbirliği yapmayı göz ardı etmemeliyiz.

43. Bitirmeyin

Bazen sadece sorun ise başlayabilmektir. Aynı, kar topunun, büyüüp yuvarlanabilmesi için ilk önce harekete geçmesinin gerektiği gibi. İş bitirip yeni güne yeni ve kocaman bir işle başlama düşüncesi kişinin motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu yüzden elinizdeki iş bitirmek için son hamleyi yapmadan bırakın. Böylece sonraki güne, kalan işinizi hemen bitirmenin hazzıyla başlayabilirsiniz. Günün sonunda işi bıraktığınız noktaya dikkat etmek sizin güne istekle başlamanızın anahtarıdır.

44. Düşlerinizi göz önünde tutun

Düşlerinize ait resimleri, broşürleri, yazıları her an gözünüzün önünde tutun. Odanızı, çalışma masanızı ve duvarlarınızı onunla süsleyin. Bunun için en iyi yöntemlerden birisi de, bunları yerleştirebileceğiniz bir "düş panosu" edinmektir. Düş panonuza hayalinizdeki arabayı, okulu veya yaşamı size hatırlatacak her türlü şeyi koyabilirsiniz. Ayrıca geçmişteki başarılarınızı size çağrıştıracak her türlü şey, yine size moral verecektir. Önemli olan heyecanınızı canlı tutacak enerjinin uyandırılması ve bunun devamlılığının sağlanmasıdır.

45. Kendinize "nedenler" bulun

Jim Rohn'un deyişiyile, yeteri kadar nedeniniz varsa her şeyi yapabilirsiniz. Kendinize, bir işe başlamak ve onu bitirmek için tüm nedenleri sıralayın. Olabildigince çok nedeniniz olsun, böylece bunu yapmanın kendiniz açısından çok mantıklı olduğunuzu göstermiş olacak ve kendinizi motive etmiş olacaksınız.

#### 46. Kendinizi gözlemleyin

Kendinizin gün içinde veriminizin doğal olarak yükseldiği ve düştüğü belirli zaman dilimleri vardır. Aynı tempoda çalışmayı devam ettirebilmek büyük bir sorundur. Kendinizin gün içindeki temposunu gözlemledikçe, etkin olduğunuz zamanları da belirlemiş olursunuz. Bu, sizin "motivasyon davranışınız rehberi"niş gibi işlev görür. Günün belirli saatleri, belirli işler, belirli ortamlar ve belirli kişiler sizin tempoyunuzu olumlu ve olumsuz şekilde etkilemektedir. Bunun farkına vardığımızda, performansımızı en üst seviyeye çıkarmakta önemli bir farkındalık kazanmış oluruz.

#### 47. Yalıtılmışlıktan kurtulun ve sinerji yaratın

Sizi çalışma alanınızda bilgilendirebilecek ortamlarda bulunun, dergilere abone, derneklere üye olun. Benzer mesleği yapan kişilerle ilişkiler kurun, temaslarda bulunun. Bu şekilde alanınızda bilgi birikimini arttırabileceğiniz gibi, bireysel yakıtınız bittiginde size işinizi hatırlatacak kişilerin olumlu etkisinden faydalanmış olursunuz. Ayrıca, grup olarak çalışmanın da, istegin ve coşkunun yaratılmasında önemli etkileri olduğunu da belirtmek gerekir. Birlikte çalışmanın sinerjisinden yararlanmak, özellikle kendi işlerini yapan serbest çalışanlar için büyük bir öneme sahiptir.

#### 48. Moraliniz bozuk olduğunda, ya da siz en iyisi "her zaman" gülümseyin

Tüm moraller sifira indiginde ve suratınız asik bir şekilde kaldiginizda, işinize bir ara verip, bırakmanız en iyi çözüm olabilir. Moraliniz yerine gelmeden kendinizi tekrar işinize tamamiyle veremezsiniz. Bu durumda yapmanız gereken şey, moralinizin düzelmesi için bir süre eğlenceli şeyler yapmak, komik filmler izlemek ya da kendinizi kahkaha terapisine almaktır. Komik şeyler seyredin, okuyun, dinleyin ve yapın. Bunlar, en azından dikkatinizi moral bozukluktan alacak ve zihninizi bir süreliğine eğlenceli şeylere vermenizi sağlayacaktır. Ayrıca, gülmek ve eğlenmek, mutluluk hormonlarını harekete geçirerek, stresin olumsuz etkilerinden sizleri koruyacak ve bağışıklık sisteminizi güçlendirerek daha sağlıklı kalmanızda yardımcı olacaktır.

#### 49. Olumlu sözleri kendinizden esirgemeyin

Bazen her şeyi doğru yapsak da, yapıcı ve olumlu destek veren sözlerle gereksinim duyarız. Böyle zamanlarda neden baskalarının bunu söylemesini bekleyelim ki? Kendi kendimizin destekçisi olabilir ve olumlu sözleri kendimize söyleyerek kendimize moral verebiliriz. Bunu sesli söylemek zorunda değilsiniz, içinizden de söyleyebilirsiniz. Kendi içsel iletişiminizi olumlu yönde yapılandırın ve hep o beklediğiniz güzel sözleri kendinizden esirgemeyin.

#### 50. Ne kadarından sorumlusanız, o kadarına sahip olabilirsiniz

Evet, dünyanın ne kadarına meydan okuyoruz? Dünya, tüm insanlık ve evren bizden ne bekliyor? Düşündüğümüzden daha fazla bir güce sahibiz ve bunun da çok az bir kısmını kullanabiliyoruz. Dünyadaki tüm olaylarda ufakta olsa bizim de bir payımız var. Küresel ısınma, kirlilik, türlerin yok olması vs. Tüm bunları düşündüğümüzde dünya için ne kadarından sorumlu olduğumuzu düşünürsak, girdiğimiz eylemlere o kadar büyük bir anlam yükleriz. Yılda 1 kilo daha az kâğıt kullandığınızda ormanların hayatta kalmasında ufakta olsa bir rol oynayabilirsiniz. Yaptığınız işin dünyanın dengesiyle bir bağlantısını kurabilirsiniz, büyük oyuncular arasında siz de yerinizi alabilirsiniz.

#### 51. Önce sağlık

Eğer kendinizi sağlıklı hissetmiyorsanız, çalışmanızdan yeterli verimi alamazsınız. Çok yoğun zamanlarda, yaşayacağımız soğuk algınlığı ve üşütmeler bizi işlerimizden alıkoyar hale gelir. Sağlığımıza tekrar kavusmadan kendimizi baskı ve stres altına alarak, çalışmaya zorlamak bir faydadan çok zarar getirecektir. Kendinize zaman tanıyın ve sağlığınıza kavuştüğünüzde nasıl bir çalışma programı sürdüreceğinizin bir planını yapın ve kendinizi biraz nadasa bırakın.

#### 52. Beslenmenize önem verin

Ruhsal ve fiziksel durumunuz, nedensiz yere size sorun yaratıyorsa, beslenme şeklinizi gözden geçirmelisiniz. Özellikle yetersiz ve düzensiz beslenme ile vücut ve beyin için gerekli vitamin ve besinlerin düzenli alınmaması çalışma etkinliğini bozguna uğratabilir. B1 ve B12 vitaminlerinin eksikliği işe konsantrasyon bozukluğu, hafıza kaybı gibi sorunlara yol açarken, potasyumun yetersizliği sinirlilik hali ve zihin karışıklığı yaratmaktadır.

#### 53. Giyiminize dikkat edin

Bazen acele etmemizden dolayı giyimimize çok fazla özen göstermeyiz. Ancak dış görünümümüz sıkıntılı anlarmızda bizde özgüven yaratan önemli bir faktördür. Çekici ve sık bir kıyafet, iş yaptığımız kişilerde olumlu bir izlenim bırakır, çevremizden daha az hayır cevabı alırız ve zorlu kapıları bizim için aralar. En önemlisi de bize moral ve enerji kazandırır.

#### 54. Kafanizi 'gerçekten' boşaltın

Zihiniz gereksiz düşüncelerle doluyken, ve dikkatiniz dağınıkken performansınızı etkin şekilde yansıtmamız çok zordur. Düşüncelerinizi yapacağınız işe odaklamanızın bir yolu da, kafanizi meşgul eden düşüncelerinizi somut bir cisme benzetmektir. Gözlerinizi kapayın ve konsantre olun. Kafanizi meşgul eden bu cismin şekli, rengi ve diğer özelliklerini belirleyin. Şimdi bunu kafanızın içindeymiş gibi hayal edin. Sonra kafanizi açar gibi düşünerek çıkarın, cismi elinize alın, gerçekten hissedin. Ve fırlatın gitsin!! Artık orada olmayan düşünceler kafanizi meşgul edemeyecektir. Kafanız artık yeni bilgileri almak için hazır konumdadır.

#### 55. Feng Shui felsefesine kulak verin

"Rüzgar" ve "su" olarak dilimize çevrilen feng shui, insani ve kaderini, doğal ya da insan yapısı olsun, kozmik ya da yerel olsun, yaşadığı ortamlarla birbirine bağlayan bir "eko-sanat"tir. Kökeni binlerce yıl öncesine dayanan bu Çin felsefesinin amacı binaları, odaları ve mobilyaları doğayla en yüksek uyumu sağlayacak en verimli biçimde düzenlemektir. Çoğumuz bir yere girdiğimizde buradan hoşlanmayız ya da başka bir yere girdiğimizde kendimizi mutlu ve pozitif enerjiyle dolmuş olarak hissederiz. Feng shui çevremizdeki hangi unsurların bizim kendimizi kötü ya da iyi hissetmemize neden olduğunu tanımlamaya çalışır. Örneğin bu felsefeye göre sirtinizi kapiya dönerek çalışıyorsanız, birinin içeri girebileceğini ve yaptığınız işi bölebileceğini düşünürsünüz. Bunun sonucu olarak, etkinliğiniz ve üretkenliğiniz azalır. Bununla ilgili feng shui uzmanı S. Rossbach'ın getirdiği bazı önerileri şu şekilde sıralayabiliriz:

Çalışma masasının, oda kapısını göreceği şekilde (kapının çapraz kösesine) yerleştirilmesi, yüksek derecede konsantrasyon ve kontrol sağlama ve en geniş görüş açısına imkan tanıması açısından faydalıdır. Eğer masa kapının çapraz kösesine konulamıyorsa, içeri girenleri görebilecek bir ayna asmalısınız.

Arkanızda iç pencereler olmamasına dikkat edin.

Kapiya yakın oturmak, kişinin işini iş gününün bitmesinden önce bırakmasına ve fazla çalışma yapmaktan kaçınmasına neden olur. Bu kişiler kapiya gereğinden fazla dikkat ederek, sürekli dışarıya çıkmayı düşüneceklerdir. Yine karşı duvara bir ayna asılması dikkati karşı tarafa çekecektir.

Daha sakin bir atmosfer yaratmak için masanın üstüne içinde bir balık olan ya da sadece suyla dolu bir kase koyabilirsiniz.

Bilgisayarlarla çalışan kişiler, yüzleri kapiya dönük olarak oturmalıdırlar, yoksa bir süre sonra gerilimli şekilde davranmaya başlayabilirler.

#### 56. Kendinize "motivasyon mektupları" yazın

Gelecekte ne yapmak, ne olmak ve neye sahip olmak istiyorsunuz? Kendinizi 10 yıl sonrasında, istediğiniz şeye sahip olmuş olarak hayal edin ve o an ki halinizle şimdi ki kendinize mektuplar yazın. Bunu nasıl basardınız, neleri iyi yaptınız da istediğinizi elde ettiniz. Kendinize o kişinin gözünden önerilerde bulunun. Neleri doğru yaptı, hangi adımları attı ve bunları yaparken nelere dikkat etti. Bu çalışmayı, yazarak çalışın ve gelecekte kendinize bir mektup hazırlayın.

#### 57. Onlara sorun

Yaşamımızda örnek aldığımız ya da hep onlar gibi olmak istediğimiz kişiler vardır. Bu insanlar yaşamıyor dahi olsalar, onları hayal ederek size ne söyleyebileceklerini ya da bu durumda ne yapacaklarını tahmin edebilirsiniz. Bazen kararsız kalır ya da bazı durumlarda ne yapacağımızı bilemeyiz. Onlar bu durumda kalsalardı ne yaparlardı, size ne söylerlerdi? Onlar gibi düşünün, hissedin ve onların dünyasından kendi durumunuza bakın. O kişiler şimdi bu durumda kalsalardı ne yapar, ne söyler ve nasıl davranırlardı?

#### 58. Şimdi değilse ne zaman, burada değilse nerede?

Yaşam, tek tek 'an'ların toplamından oluşur ve kocaman bir "şimdi"nin içinde yol alır gideriz. Yapmak istediğimiz şeyler için en uygun zaman "şimdi" ve "burada"dır. Sonrasında bunun için bir fırsat olmayabilir, çünkü sonrası bizim kontrolümüzün dışındaki bir an'dır. Yaşam öyle bir şeydir ki, yaptığımız şeylerin pismanlığı zaman geçtikçe unutulur, ancak yapmadığımız şeylerin acisi daha fazladır ve sesi daha fazla çıkar. En azından denemistim demek bile bir deneyim olarak bize büyük katkı sağlar. O halde neden şimdi ve burada, bir fırsat yakalamışken bunu değerlendirmeyelim, neden erteleyelim, neden..?

#### 59. Vazgeçebilmek bir erdemdir

Bazen bir hedefe doğru yola çıktığımızda, zamanla koşullar değişebilir ve o hedef bize anlamsız gelmeye

baslar. Bazen de biz o süreçte bir değişime uğrarız ve o hedeflerin dışında bir şeyler istemeye ve yeni hedeflerin peşinde koşmaya başlarız. Gerekliğinde eski hedefleri terk edip yenilerine yönelme seçimini yapmak, kendimize yapacağımız en büyük iyiliktir. Enerjimizi ve kaynaklarımızı en uygun hedefe yönlendirmek, büyük bir enerjiyi serbest bırakmak anlamına da gelir; çünkü artık eskimis hedefleri aklımızdan ve dolayısıyla yaşamımızdan çıkarmışızdır. Vazgeçtiğimiz her bir durumda yeni bir yaşam için kendimize izin vermiş oluruz. Vazgeçmenin erdemi, bizi özgür bırakmasındadır..!

60. Kendinizi zorunlu bırakın

Bazen sadece içsel motivasyonumuza güvenerek bazı hedeflere yöneliriz. Başlangıçta enerjimiz ve başarı azmimiz yüksektir. Ancak belirli hedefler uzun soluklu bir çabayı gerektirir ve istegimizin azaldığı zamanlarda sonunu getirmek çok zor gelir. Böyle durumlarda kendi disimizdaki itici güçlere de ihtiyaç duyabiliriz. Örneğin yaşamda belirli görevlerin tamamlanması kurullarla, yasalarla ve zaman sınırlarıyla belirlenmiştir. Ancak kişisel hedeflerin bazıları bu zorunlulukları içermeyebilir. Dolayısıyla bu gibi durumları da gözönüne alarak dissal zorunlulukları da hedeflerimiz içinde yer vermeliyiz. Kendimize öyle hedefler koymalıyız ki, o hedefin bitmesi sadece bizim istegimizle değil, aynı zamanda dissal zorunluluklar nedeniyle de gerekli hale gelsin.

---

**Kaynak Site:** Ismail KIRBAS ile Web Sitesi Tasarımı <http://www.kirbas.com>

**Belge Adresi:** [www.kirbas.com/index.php?id=493](http://www.kirbas.com/index.php?id=493)