KİŞİSEL BAŞARI

Personal Success



Hayatınıza yön vermenize, kişisel başarı tanımınıza ulaşmanıza ve hayatınızı zenginleştirmenize yardımcı olacak bir cep dolusu ipucu, araç ve teknik

Paul Hayden

"Paul, kişisel gelişim açısından gereken her konuyla ilgili genel bir değerlendirme yapmayı başarıp, bunu anlaşılabilir şekilde sunuyor. Kitabın gücü, hem göze hitap etmesinden hem de ilgi çekici içeriğinden geliyor."

Richard D. Moat, Kurucu, The Positive Change Foundation

İthaf: En büyük iki başarım Kara ve Leah'a...

"Çocuklara saymayı öğretmek güzeldir, ancak onlara neyin önemli sayıldığını öğretmek en güzelidir."
Bob Talbert

Teşekkür:
Tüm alıntıların yaratıcılarına ve yıllar boyunca beni motive eden herkese teşekkür ederim.
Zamanın derinliği içinde, isimleri sözlerinden ayrı düşen ilham verici insanlardan özür dilerim.

KİŞİSEL BAŞARI

Personal Success

First published as the Personal Success by Paul Hayden (c) Paul Hayden 1999.
Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved. The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

ÖNSÖZ

Peter Thomson

(İngiltere'nin önde gelen kurumsal ve kişisel gelişim stratejisti)

Paul Hayden yine kusursuz bir iş çıkarmış!

İnsanın kendini keşfetmesi ile ilgili bu mükemmel kitapta, Paul, kişisel başarının ardındaki temel gerçekleri açıklıyor. Sayfalardaki düşündürücü ve sorgulayıcı fikirleri, sizi harekete geçiriyor; inançlarınız, değerleriniz ve yaptıklarınızı bir kere daha gözden geçirmenizi sağlıyor. Paul Hayden'ın baştan sona sağduyulu ve yararlı fikirlerle dolu olan bu son eserini okumak, başarısını artırmak isteyen herkes için şart.

Planlamadan sebat etmeye; motivasyondan hedef belirlemeye; değişimi yönetmekten kanıtlanmış başarı araç setine kadar.... Paul fikirlerini o kadar açık ve özlü şekilde ortaya koyuyor ki, herkes bunları kendi hedefine ulaşmak için kullanabilir.

Görünüşte basit, ancak derinlemesine düşünülmüş bu kitabı okurken, hayatınızı ve hedeflerinizi yeniden gözden geçirmeye ve arzularınıza ulaşmanızı sağlayacak faaliyetleri gerçekleştirmeye kolayca ikna olacaksınız. Kişisel başarınızla gururlanmak istiyorsanız, bu kitabı şimdi okuyun.

Her insan kendi kendini yetiştirir ancak bunu, yalnızca başarılı olanlar kabul eder.

İÇİNDEKİLER



PLANLAMA 5
Giriş, şimdi neredeyim, başarıyı tanımlamak, riski değerlendirmek, kararlılık, hedef belirlemek, hedefe ulaşmak



HAREKETE GEÇMEK 31
Hedefe ulaşmak, değişimi yönetmek



GERİBİLDİRİM ALMAK 45
Giriş, başarısızlık



GERİBİLDİRİMDEN ÖĞRENMEK 49
İşler ters giderken, işler iyi giderken



SEBAT ETMEK 53
Giriş, çok bilinen başarısızlık örnekleri?



BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ 59
Giriş, zaman yönetimi, odaklanmak, inanç sistemleri, olumlamalar, görselleştirmek, şans, modellemek, motivasyon unsurları, girdi/çıktı

Karşı karşıya olduğumuz durum, ona karşı gösterdiğimiz tutumdan daha önemli değildir; çünkü başarımızı veya başarısızlığımızı bu tutum belirler.

Norman Vincent Peale



GİRİŞ

Başarılı olmak için, her şeyden daha önemli olanın kendi kararlılığınız olduğunu hiçbir zaman unutmayın.

Abraham Lincoln

GİRİŞ

NE İSTEDİĞİNİ BİLMEK

Başarılı insanları diğerlerinden ayıran şeyin ne olduğunu hiç merak ettiniz mi?

Başarılı insanlar, hayatta ne istediğini düşünmek ve tanımlamak için zaman ayırmıştır.

Birçok kişi, ne yaptığını ve neden yaptığını düşünemeyecek kadar meşgul hisseder kendini. Onun için gerçekte neyin önemli olduğunu düşünecek zamanı yoktur. Bazıları da şüphecilik ve karamsarlık nedeniyle, gereken heyecanı içinde bulamaz.

Herkes kendi başarı tanımını yapabilme yeteneğine sahip olsa da bunu başaracak disiplin çok az kişide vardır.

Başarı çok zengin olmak anlamına gelmese de çoğu zaman başarıyı bu şekilde ölçeriz. Örneğin aşağıdaki söz üzerine düşünün.

Başarılı insanlar ile diğerleri arasındaki fark, güç ya da bilgi eksikliği değil, irade eksikliğidir.

Vincent T. Lombardi

GİRİŞ



Sık ve çok gülmek;

zeki insanların saygısını, çocukların sevgisini kazanmak;

dürüstçe eleştirenlerin takdirini kazanırken, sahte arkadaşların ihanetine katlanmak;

güzelliği takdir etmek ve diğerlerinin içindeki iyiliği görmek;

sağlıklı bir çocuk büyüterek, bahçede bir ürün yetiştirerek ya da toplumsal bir sorunu çözerek ardında daha iyi bir dünya bırakmak;

yaşadığınız için, bir kişinin dahi olsa, daha kolay nefes almış olduğunu bilmek…

İşte bu başarılı olmaktır.

Ralph Waldo Emerson

Başarı içten içe kendiliğinden yanmanın bir sonucu değildir. Önce sen kendini ateşe atmalısın.

Fred Shero

BU KİTAP NASIL KULLANILIR?



Bu kitap, başarıyı tanımlayıp ulaşmanıza yardımcı olacak bir çalışma ve referans kitabı olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

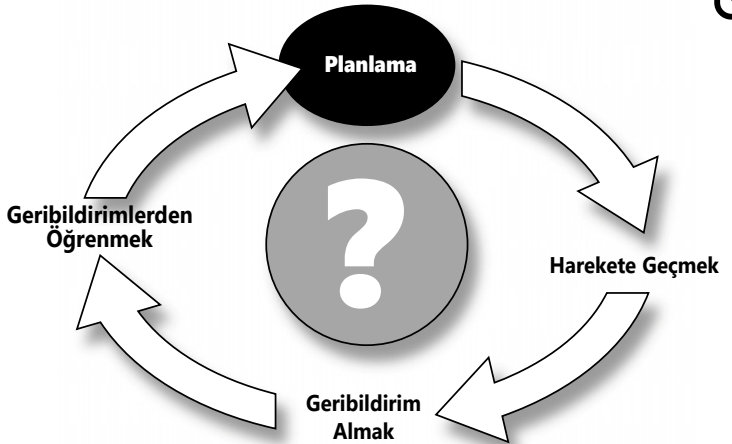
Okurken, **uygulayın**. Notlar alın, egzersizleri tamamlayın, tekniklerden yararlanın, harekete geçin ve başarmaya başlayın.

Hedefleriniz ve aldığınız kararlar vb. üzerinde çalışırken, ilham almak ve anlatılan teknikleri hatırlamak için her gün bu kitaba başvurun; başarı kriterinizi tanımlayıp ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Bu kitap sizi zengin etmeyebilir. Ancak, doğru kullanırsanız hayatınızı zenginleştirecektir. Başarılar dilerim!

Gitmeye değer hiçbir yere kestirme bir yoldan gidilmez.
Beverley Sills

BAŞARI DÖNGÜSÜ



Bir projeyi planlamak için ne kadar çok zaman harcarsak, o işi o kadar kısa zamanda tamamlarız. Günümüzün yoğun iş koşuşturması içinde, planlama için zaman ayırmayı ihmal etmeyin.

Ed Bliss

PLANLAMA

GİRİŞ

"Başarıya" ulaşmadan önce başarının ne olduğunu bilmelisiniz.

Oxford Sözlüğü başarıyı
şu şekilde tanımlıyor:



Başarı tanımınız kişisel olmalıdır; diğerlerininkinden farklı olabilir ve olacaktır.

Bu itibarla, aklınızda bir sonuç olmalıdır. Ayrıca, bu sonucu elde etmeden önce nereden başlayacağınızı bilmelisiniz.

Çoğu insanı durduran şey başlamaktır.

PLANLAMA

ŞİMDİ NEREDEYİM?



Aşağıdaki soruları yanıtlamak için zaman ayırın ve şu anda nerede olduğunuzu tanımlamanıza yardımcı olacak egzersizler üzerine çalışın:

Ne yapmaktan keyif alıyorum?

Neden bunlardan keyif alıyorum?

Ne yapmaktan keyif almıyorum?

Neden bunları yapmaktan keyif almıyorum?

Güçlü yönlerim neler?

Zayıf yönlerim neler?

Beni ne mutlu ediyor?

Neler keyfimi kaçırıyor?

Yarını anlamak için tek sınır, bugüne dair şüphelerimizdir.
Franklin Delano Roosevelt

PLANLAMA



ŞİMDİ NEREDEYİM?

MOTİVASYON UNSURLARI

1. **Statü** - Dikkate alınma/hayranlık uyandırma/saygı görme arayışı
2. **Güç** - İnsanları/kaynakları kontrol edebilme arayışı
3. **Maddi ödüller** - Mülk/zenginlik/yüksek hayat standardı arayışı
4. **Özerklik** - Bağımsızlık/kendi kararlarını verme imkânı arayışı
5. **Uzmanlık** - Özel bir alanda başarı arayışı
6. **Yaratıcılık** - Yenilik arayışı ve özgün bir şeyler üretmekle özdeşleşmek
7. **İlişkiler** - Tatmin edici ilişkiler bulma arayışı
8. **Anlam arayışı** - Kendi açısından değerli şeyler bulma arayışı
9. **Güvenlik** - Güvenli/öngörülebilir bir gelecek arayışı

Geçmişi hatırlayamayanlar onu tekrarlamaya mahkumdur.
Franklin Delano Roosevelt

PLANLAMA

ŞİMDİ NEREDEYİM?

MOTİVASYON UNSURLARI

Listeden sizi en çok motive eden öğeyi seçin (kitabın arkasındaki tabloya not edin).

Grafiğe bakarak öğeleri karşılaştırın ve sizi daha fazla motive eden sayıyı işaretleyin.

1 ya da 4	1 ya da 3	1 ya da 2
1 ya da 5	2 ya da 5	1 ya da 9
2 ya da 3	2 ya da 6	2 ya da 8
2 ya da 7	4 ya da 7	2 ya da 9
3 ya da 4	5 ya da 8	3 ya da 8
3 ya da 7	5 ya da 9	4 ya da 2
4 ya da 8	6 ya da 3	4 ya da 5
5 ya da 6	7 ya da 1	4 ya da 6
6 ya da 7	7 ya da 8	5 ya da 3
6 ya da 9	8 ya da 6	5 ya da 7
8 ya da 1	9 ya da 8	6 ya da 1
9 ya da 7	9 ya da 4	9 ya da 3

Hayat; harcanmak için bizimdir, tasarruf etmek için değil.

D.H. Lawrence



ŞİMDİ NEREDEYİM?

MOTİVASYON UNSURLARI

Her bir sayıyı kaç defa işaretlemiş olduğunuzu sayın. Toplamı da yandaki tabloya girin.

Sıra	X
1	?
2	?
3	?
4	?
5	?
6	?
7	?
8	?
9	?
	=36

Aşağıda tercih sıranızı belirtin ve bunu egzersizin başında en üst sıraya koyduğunuz motivasyon unsuru ile karşılaştırın.

Sıra	Motivasyon unsuru	Sıralama
1	Statü	
2	Güç	
3	Maddi ödüller	
4	Özerklik	
5	Uzmanlık	
6	Yaratıcılık	
7	İlişkiler	
8	Güvenlik	
9	Anlam arayışı	

Daha önce en önemli motivasyon kaynağı olarak belirlediğiniz öğeye göre nasıl?

Kaplumbağa, kabuğu tarafından mükemmel şekilde korunduğu için yüzlerce yıl yaşayabilse de sadece kafasını dışarı çıkardığında ileriye doğru hareket eder.

Ricardo Semler

PLANLAMA

ŞİMDİ NEREDEYİM?

ROL MODELİ

Hayatınızın tüm alanlarını kapsaması için, sayfa 89'daki "rol modeli"ni kullanın. Modelin bir kopyasını alın (daha sonra tekrar kullanacaksınız).

Ortasına adınızı yazın.

Dıştaki çemberlere, içinde bulunduğunuz farklı rolleri yazın, örneğin; baba, anne, eş, çocuk, kardeş, arkadaş, yönetici, ekip üyesi, çalışan, işveren, öğretmen, öğrenci, vatandaş, patron, gönüllü, danışman, koç, danışman vb.

Sonrasında, nerede olduğunuzu ve içinde bulduğunuz roller hakkında neler hissettiğinizi yazabilirsiniz.



Hayat bir değirmen taşıdır. Bizi öğütüp öğütmediği ya da parlatıp parlatmadığı bize bağlıdır.

Thomas Holdcroft

PLANLAMA

BAŞARIYI TANIMLAMAK



Şu anda nerede olduğunuza dair daha net bir fikirle birlikte nerede olmak istediğinizi tanımlamaya başlayabilirsiniz.

Aşağıdaki soruları yanıtlamak için zaman ayırın ve başarıyı tanımlamanıza yardımcı olacak alıştırmalar üzerinde çalışın.

Kendinize şunları sorun:

Bu yıl ne istiyorum?

Beş yıl içinde ne istiyorum? Hayatımda ne istiyorum?

Bir gün, zamanım olduğunda, yapacağım şey...



Geçmişi yeniden tasarlamaya çalışmak yerine geleceği keşfedin.



BAŞARIYI TANIMLAMAK

MOTİVASYON UNSURLARI

En önemli üç motivasyon kaynağınız (sayfa 10), başarının sizin için nasıl görüneceği ve neler hissettireceği hakkında neler anlatıyor?

1. **Statü** - Dikkate alınma/hayranlık/saygı arayışı
2. **Güç** - İnsanları/kaynakları kontrol edebilme arayışı
3. **Maddi Ödüller** - Mülk/zenginlik/yüksek hayat standardı arayışı
4. **Özerklik** - Bağımsızlık/kendi kararlarını verme imkânı arayışı
5. **Uzmanlık** - Özel bir alanda başarı arayışı
6. **Yaratıcılık** - Yenilik arayışı ve özgün bir şeyler üretmekle özdeşleşmek
7. **İlişkiler** - Tatmin edici ilişkiler arayışı
8. **Anlam arayışı** - Kendiniz için değerli şeyler bulma arayışı
9. **Güvenlik** - Sağlam/öngörülebilir bir gelecek arayışı

İnsan, aklının alabildiği ve inanabildiği her şeyi başarabilir.

Napolyon Hill

PLANLAMA

BAŞARIYI TANIMLAMAK



Rol modelin bir başka kopyasını kullanın (sayfa 89).

Önceki modele başvurmayın. Gelecek için ne istediğinize odaklanın.

Adınızı ortaya yazın, sonrasında sürdürmek istediğiniz ve gelecekte almak istediğiniz rolleri belirleyin.

Bu rollerin her biri için, nerede olmak istediğinizi ve bu rol hakkında neler hissedeceğinizi yazın.

Kendinize şunları sorun:

Benim idealim neden bu?

Gerçekçi mi?

Şu an bulunduğum yere göre nasıl?

Gelecek kaçınılmaz değildir.
Ne olmasını istediğimizi biliyorsak, gelecek üzerinde etkimiz olabilir.

Charles Handy

PLANLAMA

BAŞARIYI TANIMLAMAK



Yaptığınız tüm çalışmalardan yararlanarak, kendi başarı tanımınızı net şekilde yazmaya hazırsınız.

Başarı şudur: _____

_____

_____

_____

Olumlu düşünce, olumlu sonuç için bir tohumdur.

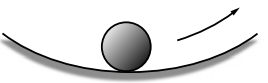
RİSK DEĞERLENDİRMESİ



Dünyada hiçbir şeyi bedava elde edemezsiniz. Ödenmesi gereken bedeller olacağını kabul etmek önemlidir.

Başarı için bedel ödemeye hazır mısınız?

BİR ŞEY YAPILMASI GEREKİYOR

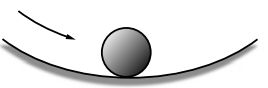


Bedeli:

Zorluklar	Anlaşmazlık	Mücadele
Çok çalışmak	Kayıp	Zaman
Rahatsızlık hissetmek	Aksilikler	Para vb.

Kolay olsaydı herkes yapardı. Konfor alanınızda kalmak, işin kolayına kaçmaktır.

ÇABAYA GEREK YOK



Bedel ödemeye hazır değilseniz:

1. Başarı tanımınızı yeniden gözden geçirin.
2. Bunu yapmaya hazır olana kadar, bu kitabı bir kenara koyun.

Çöküşler yumuşak yatak gibidir.
İçine girmesi kolay, çıkmasıysa zordur.
Johnny Bench

PLANLAMA

RİSK DEĞERLENDİRMESİ



Kendinize şunları sorun:

- *Ne kazanacağım?*
- *Başarısız olursam neler olabilir?*
- *En olumsuz sonuçla dahi başa çıkabilir miyim?*
- *Neler öğreneceğim?*
- *Hiçbir şey yapmazsam ne olur?*
- *Farklı alternatifler var mı?*
- *Başarı şansımı nasıl artırabilirim?*

Aptallar dışında hiç kimse, etkileyemeyeceği şeyler için endişelenmez.
Samuel Johnson

PLANLAMA

RİSK DEĞERLENDİRMESİ



Gülmek, aptal gibi görünme riskini göze almaktır
Bir başkasıyla ilgilenmek, onu kaybetme riskini göze almaktır
Fikirleriniz ve hayallerinizi çekinmeden söyleyebilmek,
insanları kaybetme riskini göze almaktır
Yaşamak, ölmeyi göze almaktır
Denemek, başarısızlığı göze almaktır
Ancak risk alınmalıdır, çünkü hayattaki en büyük tehlike hiç risk almamaktır
Hiç risk almayan, hiçbir şey yapmayan ve hiçbir şey olmayan kişi
Acı çekmeyebilir belki, ama neticede öğrenemez,
hissedemez, değişemez, gelişemez, yaşayamaz
Belirsizlikten kaçınan kişi, köle olmuştur
Sadece risk alan kişi özgürdür
Risk alın

Sorun şu ki, hiç risk almıyorsanız, daha fazlasını riske atıyorsunuz demektir.
Erica Jong

PLANLAMA

KARARLILIK

Başarı tanımınıza ulaşmak için kararlı olmanız gerekir. Ne kadar kararlısınız?



Tavuk da katkı yaptı.

Domuz ise kendini verdi.

Ya bir yol bulacağız ya da bir yol yapacağız.

Hannibal

PLANLAMA

KARARLILIK



Bedel ödemeye hazır olmanız, alınacak riske değdiğini düşündüğünüzü ve kararlı olduğunuzu gösterir. Ancak hâlâ sizi engelleyen bir şey olduğunu düşünüyorsanız, şunları hatırlayın:

- Beethoven, dünyanın en önemli müzik eserlerini sağır olduğu zamanlarda yazdı.
- Milton, en önemli edebi eserlerini kör olduğu zaman yazdı.
- Winston Churchill, altıncı sınıfta kaldı ve üniversitede birçok derste başarısız oldu.
- Albert Einstein, dört yaşına kadar konuşmadı ve yedi yaşına kadar okuyamadı. Zurich Polytechnik, "hiçbir umut vaat etmediği" için kendisini kabul etmedi.
- Robert Burns okuma yazma bilmeyen bir köylü çocuğuydu. Yoksulluk yüzünden büyüyünce de bir ayyaş oldu.
- Helen Keller doğumdan kısa bir süre sonra sağır, dilsiz ve kör oldu.



Kazandığın zaman hiçbir acı kalmaz.

Joe Nameth

PLANLAMA

HEDEF BELİRLEMEK



"Alice Harikalar Diyarında 2" filminde, "Alice" ve "Cheshire Kedisi" arasındaki bir konuşmanın özeti...

"Buradan hangi yöne gitmem gerektiğini söyler misiniz lütfen?"
"Bu, büyük ölçüde nereye ulaşmak istediğine bağlı" dedi kedi.
"Neresi olduğu çok umurumda değil" dedi Alice, "yeter ki bir yere gidebileyim".
"O halde hangi yöne gittiğinin bir önemi yok" dedi kedi.

Alice Harikalar Diyarında - Lewis Carroll

Değerli bir hedefe doğru ilerlemeye başladığınız anda başarılı olursunuz.

PLANLAMA



HEDEF BELİRLEMEK

NEDEN HEDEF BELİRLEMELİSİNİZ?

Başarı tanımınıza ulaşmak için hedef belirlemeniz gerekir. Hedefler, başarı tanımınızdaki basamaklardır.

BAŞARILI İNSANLAR HEDEF BELİRLER

(çok başarılı insanlar bunları yazar)

Hedefinizi kâğıda yazana kadar, niyetiniz toprağı olmayan bir tohumdur.

Zig Ziglar

PLANLAMA



HEDEF BELİRLEMEK

İNSANLAR NEDEN HEDEF BELİRLEMEZ?

- Hedefe ulaşamazsa, diğerleri onun başarısız olduğunu düşünecektir.
- Başarırsa, diğerleri bu yeni değişimden hoşlanmayabilir.
- Hedef belirlemek, konfor alanından çıkmak anlamına gelir.
- Hedefler onu normalde uğraşmak istemeyeceği şeylerle uğraştırır.
- Elde edebileceklerinden ya da kaybedebileceklerinden korkar.
- Plan yapamaz ama her zaman harekete geçmeyi planlar; bir gün...
- Hayal etmenin hedefle aynı şey olduğunu düşünür.

Yeni okyanuslar keşfetmek istiyorsanız,
önce kıyıdan ayrılma cesaretine sahip olmalısınız.

Winston Churchill

PLANLAMA



HEDEF BELİRLEMEK

ÖLÇÜLEBİLİR HALE GETİRİN

Daha önce elde ettiğiniz bilgileri kullanarak, artık size aşağıdaki konularda yardımcı olacak hedefler yazabilirsiniz:

- Kişisel başarı tanımınıza ulaştıran
- İdealinizdeki rolleri gerçek kılan
- Sizi motive eden

Unutmayın ki hedefleriniz şu şekilde yazılmış olmalıdır:

- Pozitif bir dil kullanılarak, örneğin:
  - "Ben ...",
  - "gg/aa/yy tarihinde yapacağım şey...",
  - "gg/aa/yy itibarıyla yapıyor olduğum... ve **olmadığım...**"
  - "Yapacağım şey..." veya "Yapmayacağım şey..."
- SMART (Akıllıca)

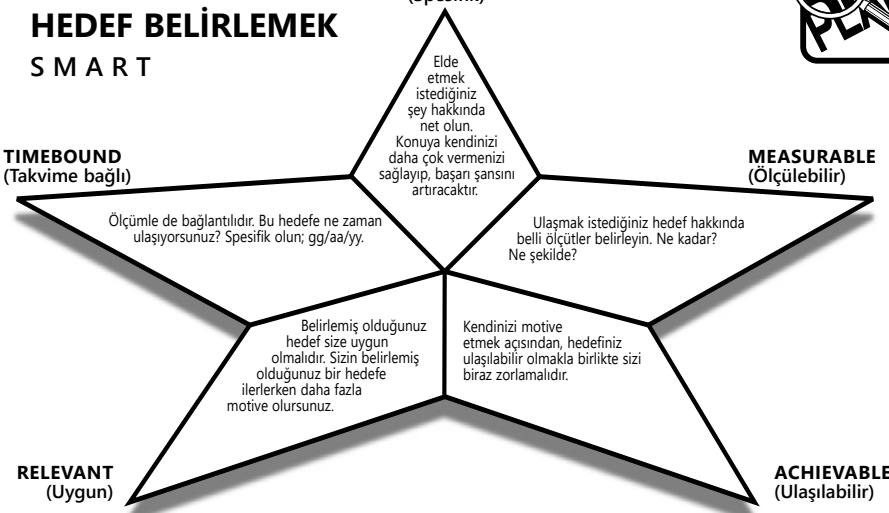
Bir hedefe öngörülen zamanda ulaşmanın garantisi yoktur, ancak belirlenmemiş olan bir hedefe asla ulaşılamayacağı garantidir.

David McNally

PLANLAMA

HEDEF BELİRLEMEK

S M A R T



İlk seferde başarısız olursanız, daha çok deneyin.

Ann Landers

PLANLAMA

HEDEF BELİRLEMEK

HER SEFERİNDE ÜÇ TANE

Tüm hedeflerinizi gözden geçirip en önemli gördüğünüz üçünü seçin; bu hedefleri başardığınızda, sizin açınızdan önemli bir fark ortaya çıkacaktır.

(Odaklanmayı korumak ve başarı olasılığını artırmak için, aynı anda sadece üç hedef üzerinde çalışın.)

Buradaki uzun vadeli hedeflere ulaşmak için, onları parçalara ayırmanız gerekiyor.



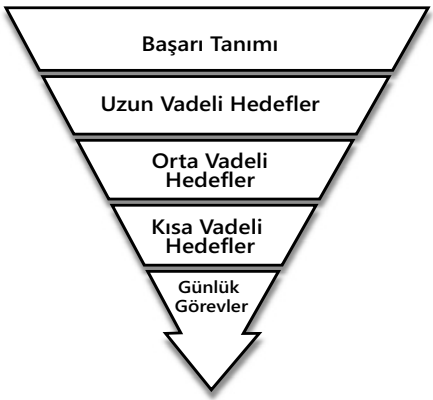
Hokkabazlık yaparken kullandığınız top sayısı ne kadar çoksa, düşürme olasılığınız da o ölçüde çoktur.

PLANLAMA

HEDEF BELİRLEMEK

HEDEF HUNİSİ

Kişisel başarı tanımınıza ulaşmak için günlük olarak ne yapmanız gerektiği belirleninceye kadar görevleri daraltın.



Engeller, hedeflerinize odaklanmadığınız zaman gördüğünüz şeylerdir.

PLANLAMA



HEDEF BELİRLEMEK

HEDEF HUNİSİ

	Orta vadeli hedef	Kısa vadeli hedef
Hedef 1		
Hedef 2		
Hedef 3		

Kısa vadeli hedeflerinize ulaşmak için bunları günlük faaliyetlere ayırın. Bu faaliyetleri takviminize veya günlüğünüze yazın.

Tek parça halinde üstesinden gelinemeyecek birçok sorun,
parça parça ele alındığı zaman daha kolay çözülür.

Plutarch

HEDEF BELİRLEMEK

GÜNLÜK FAALİYETLER

Günlük faaliyetleri düşünürken zorlanabilirsiniz. Hedefinize ulaşamadığınızı hayal edip bu duruma neyin yol açmış olabileceğini sorun:

"KEŞKE YAPABİLSEM DE ..."

Sonra ne yapmış olmayı istediğinizi yazın.

Eğer sadece bir veya iki faaliyet varsa, bu da uygundur. (Göreceğiniz gibi, hedefinize ne ölçüde yaklaşırsanız, başarmak için ne yapmanız gerektiğini anlamak da o ölçüde kolaylaşır.)

Buradaki günlük faaliyetleri takviminiz veya günlüğünüze aktarın.



Hiçbir sorun, sürdürülebilir yaratıcı düşüncenin gücüne karşı koyamaz.

PLANLAMA

HEDEFE ULAŞMAK



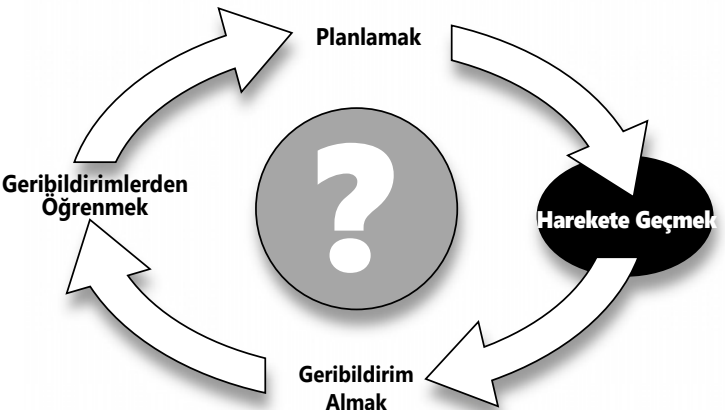
Hedefe ulaşmak, bir kitaptan öğrenebileceğiniz teorik bir süreç değildir.

EYLEM gerektiren bir süreçtir...

Benim ve diğer insanların hayatlarındaki sorun, bilmemek değil yapmamak.

Peter Drucker

BAŞARI DÖNGÜSÜ



Başarı için sabırsızlanıyordum; bu yüzden onsuz devam ettim.

Jonathan Sular



HEDEFE ULAŞMAK

HATALARINIZI KABULLENİN

Hatalar, sorunlar ve yol boyunca küçük aksilikler olmadan hedeflerinizin üstesinden gelemezsiniz. Vizyonunuz ne kadar net, planınız ne kadar detaylı olursa olsun, harekete geçtiğinizde hatalar ve gözünüzden kaçmış durumlar hâlâ olacaktır.

Doğru stratejiye sahip olmak ve bazı hataları kabul etmeye açık olmak önemlidir.

En büyük hatanız, sorunsuz şekilde harekete geçebileceğinize inandığınız ana kadar beklemek olacaktır.



Hiç atmadığınız şutların yüzde 100'ünü kaçırıyorsunuz.

Wayne Gretsky

HAREKETE GEÇMEK



HEDEFE ULAŞMAK

ÜÇ ADIM

1. Mevcut durumu teşhis edin ve anladığınızdan emin olun. (Sayfa 7 -11)
2. Gelecek için bir vizyon oluşturun. Güzel sonuç ne olurdu? (Sayfa 12 -15)
3. 1'den 2'ye geçmek için bir eylem planı geliştirin. (Sayfa 22 -29)

Artık harekete geçmeye hazırsınız.

Hayat bizden en büyük ya da en iyi olmamızı değil, sadece denememizi ister.



HEDEFE ULAŞMAK

SİZİN İŞİNİZ

Bu kitap sizin için harekete geçemez (ancak, harekete geçtiğinizde, son bölümdeki "Başarı için araç setinde" size yardımcı olacak bazı teknikler bulacaksınız).

Bir spor ayakkabısı şirketinin ünlü bir reklam sloganında yer aldığı üzere, yalnızca siz harekete geçebilirsiniz:

SADECE YAP!

Harekete geçtiğinizde, değişim de beraberinde gelecektir. Bu kitap, değişimle başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

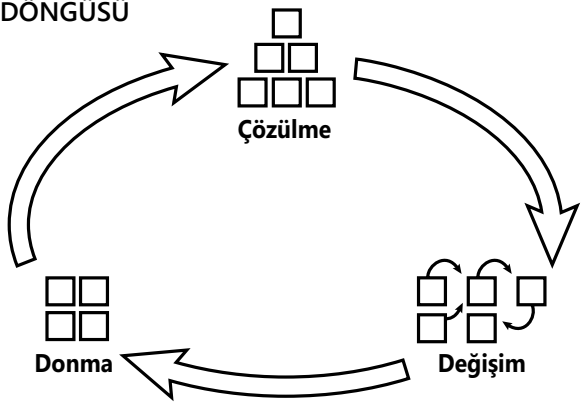
Başarısız olursanız hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz;
ancak denemezseniz mahvolursunuz.

Beverley Sills

HAREKETE GEÇMEK

DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

DEĞİŞİM DÖNGÜSÜ



Siz bir şeyler görüyor ve "Neden?" diyorsunuz.
Bense hiç olmamış şeyleri hayal ediyor ve "Neden olmasın?" diyorum.

George Bernard Shaw



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

DEĞİŞİME KARŞI DİRENCİN DÜŞÜRÜLMESİ

- Esnek olun - İnsanların değiştiğini kabul edin. Yeni beceriler edinin. Eski beceri ve alışkanlıkları bırakmaya hazır olun.
- Kendinize güvenin - Güçlü yönlerinize odaklanın. Geçmişte başarıyla yapmış olduğunuz değişiklikleri hatırlayın.
- Olumsuz duygularınıza dikkat edin - Şüphe ve korkuların altında yatan nedenleri düşünün. Bu korkular ne derece gerçekçi?
- Farkında olun - Hayatınızdaki değişimin farkında olun. **Büyük** değişikliklere hazır olun. (Unutmayın ki dünyadaki her şey bir değişim sonucu olarak ortaya çıkmıştır.)
- Destek alın - Meslektaşlarınız, arkadaşlarınız ve akrabalarınızla konuşun. Onlara da bu değişiklikten ve duygularınızdan bahsedin.

Değişime direnmek çaba gerektirir; enerjinizi harcamak için daha verimli yollar bulun!

Sorunlar ilerlemenin bedelidir; bana sorundan başka bir şey getirmeyin.

Charles Kettering



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

DEĞİŞİMİ UYGULAMA TAKTİKLERİ

- Düşüncelerinizi yönetin – Sorun bekliyorsanız, muhtemelen karşılaşırsınız da. Neler olup bittiği üzerine düşünmek için, "soluklanma zamanı" bulmanın yollarını öğrenin.
- Yardım alın – Bir akıl hocası bulup yararlanın. Süreç boyunca yardım ve tavsiye isteyin.
- Başarınızı görün – Başarı şansı daha yüksek olduğu için, önce orta düzeyde riskli olanlarla başlayın.
- Parçalara ayırın – "Büyük patlamalar" yerine, birikimli küçük değişiklikleri tercih edin. (Evrim, devrimden daha uzun sürer.)

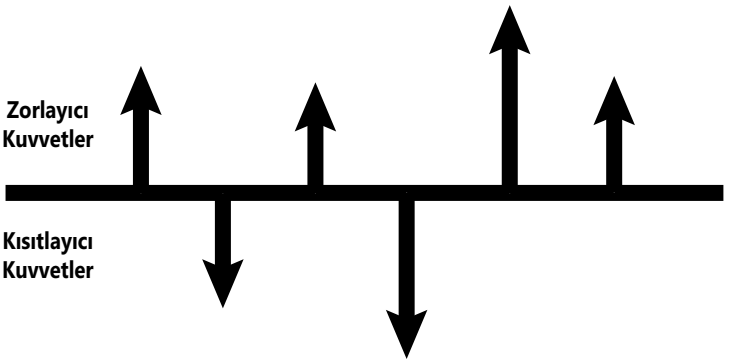
Eleştiriden kaçınmak için; hiçbir şey yapma, hiçbir şey söyleme, hiçbir şey olma.

Elbert Hubbard

HAREKETE GEÇMEK

DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KUVVET ALANI ANALİZİ



Kötümser, her fırsatta zorluk görür.
İyimser, her zorlukta fırsat görür.

Winston Churchill

HAREKETE GEÇMEK



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KUVVET ALANI ANALİZİ

"Kuvvet alanı" terimi, sosyal bilimci Kurt Lewin'in araştırmalarına dayanıyor. Mevcut bir durumun, değişim için zorlayıcı kuvvetler ile değişime direnen kuvvetler arasında dengeye dayalı olduğunu gözlemledi.

"Kuvvet Alanı Analizi", bu kuvvetleri yön ve güçlerini gösteren bir diyagram ile açıklar.

Uygulamak istediğiniz her değişiklik konusunda bu analizi yapın.

"Kısıtlayıcı güçler"i anlamaya ve değiştirmeye odaklanın. Değişimi uygulamak için "zorlayıcı güçler"den ancak bu noktadan sonra yararlanabilirsiniz.

Rüzgârı yönlendiremeyiz ancak yelkenleri ayarlayabiliriz.

HAREKETE GEÇMEK

DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KÜBLER-ROSS DEĞİŞİM EĞRİSİ



Hayat hareket etmektir. Değişimdir. Ve bunu yapmayı bırakanlar ölür.

HAREKETE GEÇMEK

DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KÜBLER-ROSS DEĞİŞİM EĞRİSİ

- Eğri, değişimin sizin üzerinizdeki etkisine odaklanır
- Değişim süreklidir, bir eğrinin sonu diğerinin başlangıcıdır
- Değişim yaşarken, bir dizi aşamadan geçersiniz





Bir insan açısından nihai ölçüt, rahat anlarda nerede durduğu değil; meydan okuma ve tartışma durumunda olduğu yerdir.

Martin Luther King Jr.

HAREKETE GEÇMEK



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KÜBLER-ROSS DEĞİŞİM EĞRİSİ

Aşama 1 - Şok
- İşler tahmin edilemez ve kontrol edilemez görünür.
- Kendinizi sorgulamaya başlarsınız: "Beklediğim şey değil bu değildi?", "Bunu neden başlattım?"

Aşama 2 - İnkâr
- Geçmişe geri çekilir ve bir süre kontrolün sizde olduğunu hissedersiniz.
- Uç örneklerde, bu noktanın sonrasına geçemeyebilirsiniz.

Aşama 3 - Öfke/Hayal Kırıklığı
- Değişimin kademeli olarak gerçekleşmesi, ne yapacağınız/nasıl başa çıkacağınız konusunda kafa karışıklığına neden olur.
- Kendinizi dağılmış ve kaos yaşarken bulabilir ve "Ne yapacağımdan emin değilim" diyebilirsiniz.

Aşama 4 - Özgüven kaybı/Depresyon
- Yaşanan değişimin kişiyi en çok etkilediği aşamadır.
- Kontrol duygusu azalır ve güçsüzlük hissi yaşanır.
- Yapmanız gerekenlere başlamakta zorluk çekersiniz.

Çevremizi olduğu gibi değil kendi gözümüzden görürüz.

Anais Nin



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KÜBLER-ROSS DEĞİŞİM EĞRİSİ

Aşama 4 - Özgüven Kaybı/Depresyon (devam ediyor)

- Bu aşama derinleşir veya uzarsa, özgüveniniz ciddi şekilde azalabilir.

Aşama 5 - Yeni davranışları deneme/test etme

- Durumu kabul edip sorunun üstesinden gelmek için kararlı davranırsınız.
- Geçmişi bırakıp yenilenmeye, gelişmeye ve heyecan duymaya başlarsınız.
- Genellikle düşünmeden çok fazla faaliyete başlarsınız ve bu da hayal kırıklığına yol açabilir.

Aşama 6 - Kararlar/Planlama

- Geçmiş deneyimleri yeni düşüncelerle dengeleyerek durumu anlamaya çalışırsınız.
- Derinlemesine düşünme ve görüşlerinizi paylaşma dönemidir.

Aşama 7 - Uyum/Kabul

- Artık her şey daha istikrarlı görünür.
- Yön ve kontrol duygusuna sahip olursunuz.



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

KÜBLER-ROSS DEĞİŞİM EĞRİSİ

Eğri üzerinde herkes istikrarlı şekilde hareket etmez.



Bazıları hızla ileri gider.



Bazıları geri adım atar.



Bazıları değişmeyi reddettiği için erken aşamalarda takılıp kalır.



Bazıları geçmiş deneyimlerini görmezden gelip ilk aşamada denemeye başlar.

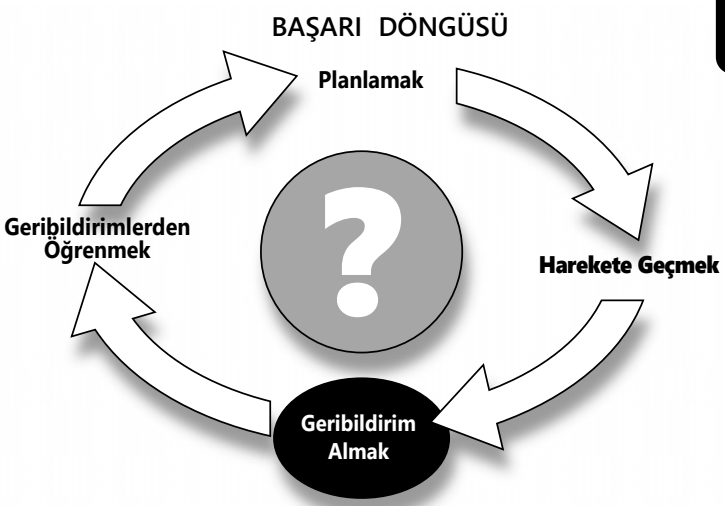


Bazıları stresli durumlarla uğraşırken kafa karışıklığı yaşayıp takılı kalır.

Harekete geçtiğinizde, rotanızı eğri boyunca takip etmenize yardımcı olacak şekilde geribildirim alacaksınız. Eğri boyunca hareket ederken nerede olduğunuzun, neler hissettiğinizin ve nasıl ilerleyeceğinizin farkında olun.

Olduğumuz gibi kalarak, olmamız gereken şey olamayız.

Max DePee



Hayatın yüzde 1'inin başıma gelenler, yüzde 99'unun da bunlara verdiğim tepkiler olduğuna ikna oldum.

Charles Swindoll

GERİBİLDİRİM ALMAK



GİRİŞ

Geribildirim size başarılı olup olmadığınızı söyler.

Olumlu geribildirimleri kabul etmek daha kolaydır. Ancak, ilk denemenizde başarılı olmanız pek mümkün değildir (sayfa 51'de anlatıldığı üzere). Bu aşamaya kadar:

- İyi bir planlama ve olumlu bir tutuma karşın, işler her zaman yolunda gitmeyebilir.
- İşler yolunda gitmediğinde güler ya da ağlar mısınız? Tüm çalışmalarınız ve çabalarınızdan sonra, her ikisi de anlaşılabilir duygusal tepkilerdir.
  - Ağlamak arınmaktır; gülmek şifa bulmaktır.
  - Gülmek aynı zamanda sorunu büyütmemenizi de sağlar.
- Öfke ve kızgınlık hiçbir fayda sağlamaz; bu nedenle en iyisi gülüp geçmek ve hatalarınızdan bir şeyler öğrenmektir.

Olaylara iyi tarafından bakan gözlerde yorgunluk belirtisi görülmez.

GERİBİLDİRİM ALMAK

BAŞARISIZLIK



Olumsuz geribildirim başarısızlık anlamına gelmez. **Başarısızlık sonuç değil, bir tepkidir**. Başarınızı veya başarısızlığınızı belirleyecek olan da geribildirime verdiğiniz tepkidir.

Hedefi değiştirmek, başarıyı yeniden tanımlamak veya sorunu gidermek için önlem almamak başarısızlıktır.

Tüm geribildirimleri başarısızlık olarak kabul etseydiniz hayatınız ne kadar farklı olurdu? Aşağıdakileri ilk denemesinde yapabilen herkese 10.000 TL vereceğim:

- Yürümek
- Araba sürmek
- Enstrümanda bir melodi çalmak
- Bisiklete binmek
- Her sınavı/testi geçmek
- Akıcı konuşmak
- Adını yazmak
- Ayakkabı bağcıklarını bağlamak

Geribildirimlerden öğreniriz, ancak kültürümüz hatadan hoşlanmaz ve hata yapanları affetmez.

Hata yaptıysanız... Sizin için her zaman yeni bir şans vardır ...
İstediğiniz her an yeni bir başlangıç yapabilirsiniz;
"başarısızlık" dediğimiz şey, düşmek değil, sendelemektir.

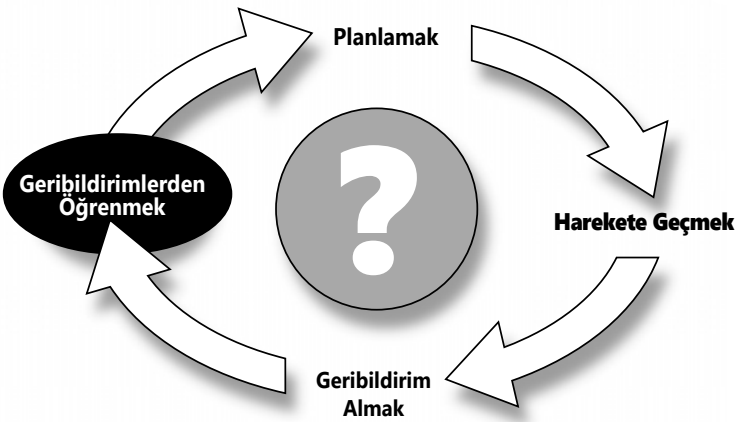
Mary Pickford

NOTLAR



Düşünmeyin, kabullenin.

BAŞARI DÖNGÜSÜ



Bir savaşı kazanmak için birden fazla kez savaşmanız gerekebilir.

Margaret Thatcher

GERİBİLDİRİMLERDEN ÖĞRENMEK

İŞLER TERS GİDERSE



Semptomlara değil, nedenlere odaklanın. Nedeni şunlar mıydı?

- Kötü planlama
- Bağlılık eksikliği
- Destek eksikliği
- Zaman eksikliği
- Kendinizden şüphe duymanız

Sorunlardan ders almak ve daha güçlü şekilde ilerlemek önem taşır. Planınızı güncelleyin, sorunun üstesinden gelin ve ilerleyin.

Sürecin ortasında, her şey başarısızlık gibi görünür.

GERİBİLDİRİMLERDEN ÖĞRENMEK

İŞLER YOLUNDA GİDERSE



Semptomlara değil, nedenlere odaklanın. Nedeni şunlar mıydı?

- İyi planlama
- Kararlılık
- Mentor desteği
- Harcadığınız zaman
- Kendinize inancınız

Başarılardan ders almak ve güçlenmek de önemlidir. Planınızı güncelleyin, başarınızı sürdürün, üzerine yenilerini ekleyin ve ilerleyin. Başarılarınızı kutlarsanız, tekrarlama şansınız da daha yüksek olur.



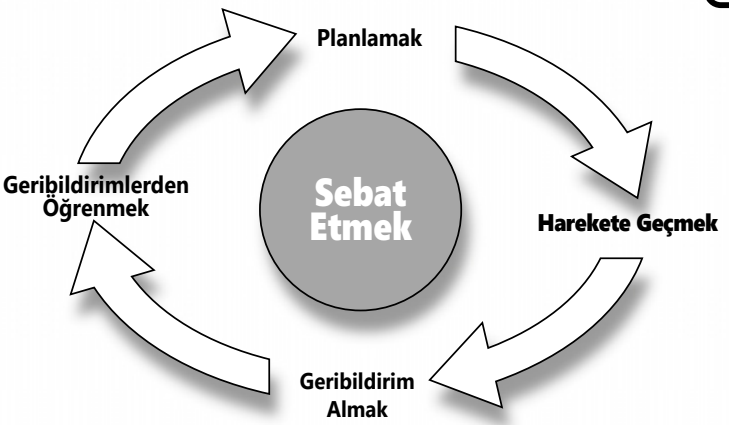
Hiçbir başarı veya başarısızlığın nihai sonuç olmadığını akılda tutmak bilgeliktir.

NOTLAR



Tüm başarılar ve tüm zenginlikler, bir fikir ile başlar.

BAŞARI DÖNGÜSÜ



Sebat ederseniz hedefe ulaşırsınız.
Bu da eski kaplumbağa ve tavşan hikâyesidir.

Noel Lister

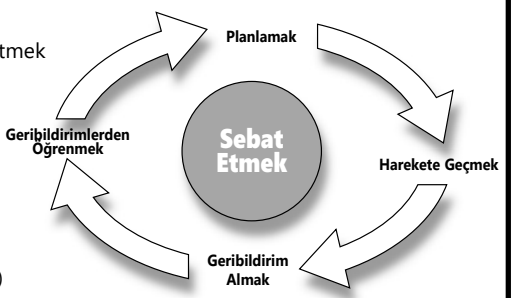
GİRİŞ

Başarı döngüsü sebat etrafında döner:

- Faaliyetlerinizi planlarken sebat etmek
- Bu faaliyetleri gerçekleştirirken sebat etmek
- Yaptığınız işler hakkında verilen geribildirimden bir şeyler öğrenmek için sebat etmek

ve en önemlisi de...

- Aileniz ve arkadaşlarınız "başarısızlıklarınızdan" bahsettiğinde, devam etmek için sebat etmek (olumsuz geribildirim)



Çoğu insan tam da başarıya ulaşmak üzereyken pes eder. Kale çizgisine kadar ulaşmışken işi yarıda bırakır. Maçın son dakikasında, kazanmak için son bir hareket yapması gerektiği anda, vazgeçer.

H. Ross Perot

SEBAT ETMEK



ÇOK BİLİNEN BAŞARISIZLIK ÖRNEKLERİ

(AMA SEBAT EDEREK...)

- Haloid Şirketi, icadını dikkate alıp şirketin adını Xerox olarak değiştirmeden önce, Chester Carlson dört yıl boyunca IBM, GE ve RCA tarafından reddedildi
- James Dyson, dünyanın ilk torbasız elektrikli süpürgesini icat etmeden önce beş yıl boyunca, 5127 farklı prototip üretti. Seri imalata geçmeden önce, dünya çapındaki patent ücretleri nedeniyle neredeyse iflas ediyordu. Şimdi İngiltere'nin ilk milyarder mucidi olma yolunda ilerliyor.
- Thomas Edison, ampulü icat etmeden önce bir lateks kauçuk fabrikası tasarlamak üzere 7000 başarısız girişimde bulundu ve 11.000 başarısız deney yaptı. Öldüğünde kendi adına 1052 patenti vardı.
- Walt Disney, çizgi film animasyonları için destek almadan önce 312 farklı bankaya başvurdu. Ayrıca yedi kez iflas etti.
- John Creasey, ilk kitabı yayınlanmadan önce, 753 yayıncı tarafından reddedildi.
- Marconi, bir tel ya da veya diğer fiziksel iletişim araçlarının yardımı olmadan, hava yoluyla mesaj gönderebileceğini duyurduğunda, arkadaşları kendisini neredeyse akıl hastanesine yatıracaktı.

Birçok insan başarıyı hayal eder. Bana göre başarı ancak tekrarlanan başarısızlık ve iç gözlem yoluyla elde edilebilir. Gerçekte başarı yaptığınız işin yüzde 1'ini temsil eder ve başarısızlık olarak tanımlanan yüzde 99'luk kısımdan kaynaklanır.

Soichiro Honda

SEBAT ETMEK

ÇOK BİLİNEN BAŞARISIZLIK ÖRNEKLERİ

(AMA SEBAT EDEREK ...)

- 1831'de kurduğu işte başarısız oldu
- 1832'de yasama meclis için aday oldu ve kaybetti
- 1834'te kurduğu işte tekrar başarısız oldu
- 1835'te eşi öldü
- 1836'da sinir krizi geçirdi
- 1838'de ikinci siyasi yarışını da kaybetti
- 1843'te Kongrede mağlup oldu
- 1846'da Kongrede tekrar mağlup oldu
- 1848'de Kongrede bir kere daha mağlup oldu
- 1855'te ABD Senatosunda mağlup oldu
- 1856'da başkan yardımcılığında mağlup oldu
- 1858'de ABD Senatosunda mağlup oldu

Abraham Lincoln, 1860'ta Amerika'nın 16. başkanı seçildi.



Kaç defa başarısız olduğuma göre değil, kaç defa başarılı olduğuma göre değerlendirilirim. Kaç defa başarılı olduğumsa, başarısız olsam da denemeye devam etmemle doğru orantılıdır.

Tom Hopkins

SEBAT ETMEK

TEMEL İÇERİK



Dünyada hiçbir şey sebatın yerini alamaz.
Yetenek değil; yetenekli başarısız erkeklerden
daha bildik bir şey yoktur. Dâhiler de değil;
karşılık bulamayan dâhi neredeyse bir atasözü oldu.
Eğitim de değil; dünya eğitimli işsizlerle dolu.
Sebat ve kararlılık tek başına her şeye kadirdir.

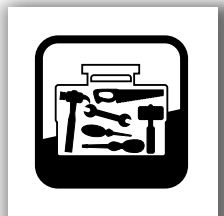
Calvin Coolidge

Asla, asla, asla, asla, asla, asla, asla pes etme.
Winston Churchill

NOTLAR



Bir insan, düşüncesinin gücü kadar büyüktür.



BAŞARI İÇİN ARAÇ SETİ

Dünyada ilerleyebilen insanlar, harekete geçip istediği koşulları arayan ve bulamadığında da bunları yaratan insanlardır.

George Bernard Shaw



GİRİŞ

Araç setinizde, hedeflerinize ve kişisel başarı tanımınıza doğru ilerlemenize yardımcı olabilecek birçok teknik yer alıyor:



Zaman yönetimi
Sayfa 61 ve sonrası



Odaklanmak
Sayfa 63 ve sonrası



İnanç sistemleri
Sayfa 65 ve sonrası



Olumlamak
Sayfa 72 ve sonrası



Görselleştirmek
Sayfa 76 ve sonrası



Şans
Sayfa 79 ve sonrası



Modellemek
Sayfa 81 ve sonrası



Motivasyon unsurları
Sayfa 83 ve sonrası



Girdi/Çıktı
Sayfa 86 ve sonrası

Yaşayacağınız tek iklim; düşünceleriniz, inançlarınız, idealleriniz ve felsefenizle şekillendirdiğiniz ortamdır.

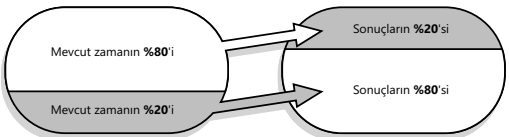
Albert A Montapert

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

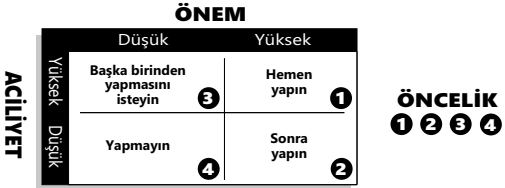
ZAMAN YÖNETİMİ

Planlamanıza yardımcı olması için "Pareto İlkesi"ni hatırlayın:

Başarınızın yüzde 80'i yaptığınız işin yüzde 20'sinden kaynaklanır.



Zamanınızı etkin şekilde planlamanıza yardımcı olması için bu modeli kullanın:



Planlamayı başaramazsanız, başarısızlığı planlıyorsunuz demektir.

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

ZAMAN YÖNETİMİ



"Hedeflerime ulaşmak için günlük faaliyetlerimi nasıl ayarlayabilirim?"

Önce şunu anlamalısınız:

- Zamanı tasarruf edemezsiniz; var olan tek bir zaman var
- Yarın ya da gelecekte daha fazla zamanınız olmayacak

Sahip olduğunuz zamanla ne yapacağınızı planlamaya ancak bundan sonra başlayabilirsiniz.

Her günün sonu veya başında, gününüzü planlamak için 10 dakika harcayın. (Hedeflerinize ulaşmak için günlük faaliyetlerinizi belirleyin.)

Planlama yapmanız güne daha iyi bir başlangıç yapmanızı sağlayacağı gibi, günün sonunda da daha fazla başarı hissi verecektir.

Günün sonunda, "Hedeflerime doğru ilerlemek için bugün ne yaptım?" sorusunu sorarak başarınızı gözden geçirin.

Ertelemek, fırsatlar için doğal ölüm sebebidir.

Victor Kiam

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

ODAKLANMAK

Belirlenen ancak takip edilmeyen bir hedefe asla ulaşılamayacaktır.

Tüm iyi koşucuların bildiği gibi, baktığınız yönde hareket edersiniz. Bu yüzden onlar da bitiş çizgisine odaklanır (rakiplerinden ziyade).

Odaklanmak için her günkü hedeflerinize bağlı kalın. Bunu yapmanız hedefe doğru ilerlemenize yardımcı olacaktır. Örneğin, en son farklı bir stil/model araba satın aldığınızda, birdenbire aynılarının her yerde gözünüze çarpmaya başladığını fark ettiniz mi?

Gerçek şu ki, onlar her zaman oradaydılar, ancak siz onları hiç fark etmediniz.

Yararlanabileceğiniz birçok fırsat var. Hedeflerinize odaklanana kadar onları fark etmezsiniz. Bu nedenle, odağınızı kaybetmemek için **hedeflerinizi günlük olarak gözden geçirin**.



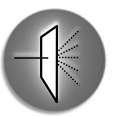
Bir fırsat penceresi belirirse, gölgeliği aşağı çekmeyin.

Tom Peters

ODAKLANMAK



Işık, bir odayı aydınlatabilir.



Ancak bir noktaya odaklandığında lazer olur. Lazer olduğunda da çeliği kesebilir.

"**Lazer düşüncelerinizi**" geliştirin; hedeflerinizi gözden geçirmek ve günlük faaliyetlerin listesini oluşturmak için zaman ayırın.

Odak noktanız neresi?

Hedefi olmayan bir gemi için, hiçbir rüzgâr uygun yerden esmez.

Eski denizci deyişi

İNANÇ SİSTEMLERİ



*Eğer yenildiğini **düşünüyorsan**, yenilirsin.*
Cesaret edemeyeceğini düşünüyorsan, yapmazsın.
Kazanmayı seviyor ama kazanamayacağını
düşünüyorsan, kazanamayacağın neredeyse kesindir.

Kaybedeceğini düşünüyorsan, kayboluyorsun demektir,
Çünkü başarı, her şeyden önce kişinin iradesi ile başlar
–
*Her şey **ruh hali** ile ilgilidir.*

*Eğer geride kaldığını **düşünüyorsan**, kalırsın.*
*Yükselmek için yükseği **düşünmelisin**.*
Bir ödül kazanmadan önce
***Kendinden emin** olmalısın.*

Hayatın savaşları her zaman
Daha güçlü ya da daha hızlı olan tarafından
kazanılmaz.
Ama er ya da geç kazanan kişi,
YAPABİLECEĞİNİ DÜŞÜNEN kişidir!

Kaynak bilinmiyor

Cogito, ergo sum.
(Düşünüyorum, öyleyse varım.)

Descartes

İNANÇ SİSTEMLERİ

Daha önce bir sirke gittiyseniz, küçük bir iple bir bacağından yerdeki demir kazığa bağlanmış bir fil görmüş olabilirsiniz.

Bu kadar küçük bir kazıkla bu kadar güçlü bir hayvanın nasıl dizginlenebildiğini hiç merak ettiniz mi?

Filler gençken çakılı kazıklara bağlanır. Birkaç hafta boyunca

kendilerini özgürleştirmek için mücadele eder ancak bir süre sonra kaçamayacaklarını öğrenirler.

Mücadele etmeyi bırakıp artık kaçamayacaklarına inandıklarında küçük bir kazık onları dizginlemek için yeterli gelir.

Kaçamayacaklarına dair inançları, tüm bu güç, enerji ve potansiyelin kısıtlanmasına sebep olur; kazık da sadece inancı daha da güçlendirmeye yarar.



Bir insan nasıl düşünürse o şekilde olur.

James Allen

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

İNANÇ SİSTEMLERİ

SINIRLAYICI İNANÇLAR

Şunları ne sıklıkla düşünüyorsunuz:

Çok aptalım.

İşe yaramazım ....

Neden hep benim başıma geliyor?

Senin için kolay tabii.

Çok şanssızım.

Bunu asla yapamayacağım.

İnsanlara güvenilemez.

Hiçbir zaman iyi olmadım...

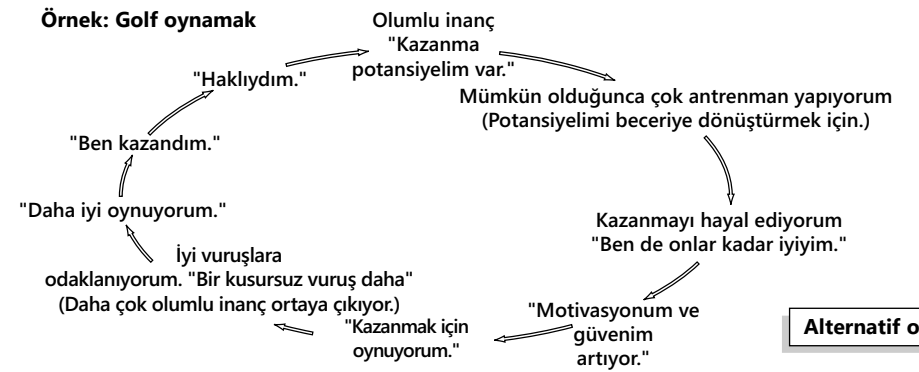


Tüm gücünüz, enerjiniz ve potansiyeliniz sabit bir inanç tarafından kısıtlanıyor. Bilin bakalım bu şekilde düşündüğünüz zaman gerçekte ne oluyor?

İşlerin kötü gideceğini söylemeye devam edersen, peygamber olma şansını artırıyorsun demektir.

İNANÇ SİSTEMLERİ

SINIRLAYICI İNANÇLAR



İyi ya da kötü diye bir şey yoktur, ancak düşüncelerle ortaya çıkarlar.

William Shakespeare

İNANÇ SİSTEMLERİ

OLUMLU İNANÇLAR

Şunları ne sıklıkla düşünüyorsunuz:

Akıllıyım.

İyi olduğum konu...

Hedeflerime ulaşırım.

Kolay, değil mi?

Çok şanslıyım.

Bunu yapabilirim.

İnsanlar güvenilirdir.

Her gün daha iyi olduğum şey...

Hedeflerinize doğru koşmak için tüm gücünüz, enerjiniz ve potansiyeliniz ortaya çıktı.

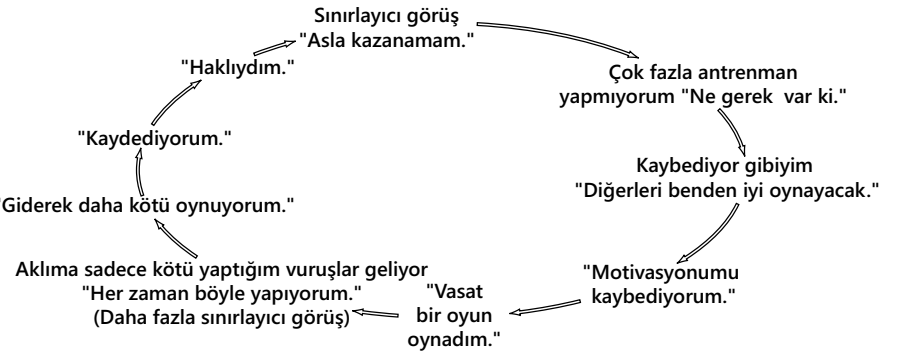


Mucizeler, onlara inananların başına gelir.

Bernard Berenson

İNANÇ SİSTEMLERİ

OLUMLU İNANÇLAR



Başarılı olmak için buna, gerçek haline gelmesini sağlayacak kadar büyük bir tutkuyla inanmalısınız.

Anita Roddick

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

İNANÇ SİSTEMLERİ



Bir gezgin bir köyden diğerine yürürken yol kenarında yaşlı bir adama rastladı. Yaşlı adama, "Komşu köyde durum nasıl?" diye sordu. Yaşlı adam, gezgin az önce ayrıldığı köyün nasıl olduğunu anlattıktan sonra, kendisinin de anlatacağına söz verdi. Gezgin, "Korkunç. Ayrıldığım için mutluyum, insanlar soğuk ve hiç misafirperver değil" dedi. Yaşlı adam bir sonraki köyün de aynı olduğunu açıkladı. Hayal kırıklığına uğrayan gezgin yoluna devam etti.

Birkaç hafta sonra aynı yoldan yürüyen bir başka gezgin aynı yaşlı adama rastladı. "Komşu köyde durum nasıl?" diye sordu. Yaşlı adam, gezgin az önce ayrıldığı köyün nasıl olduğunu anlattıktan sonra, kendisinin de anlatacağına söz verdi. Gezgin, "Mükemmel, ayrıldığım için üzgünüm, insanlar çok sıcak ve arkadaş canlısıydı" dedi. Yaşlı adam bir sonraki köyün de aynı olduğunu açıkladı. Heyecanlanan gezgin aceleyle yoluna devam etti.

Hayat, düşüncelerinizin ortaya çıkardıklarıdır.

Marcus Aurelius



OLUMLAMAK

GİRİŞ

Olumlama; kısa ve olumlu beyan veya iç talimatlardır. Sık sık tekrarlanırsa, sınırlayıcı inançları olumlu inançlara ve sizi de olmak istediğiniz kişiye dönüştürür.

Olumlamalardan fayda elde edebilmeniz için bunları yazmanız ve 21 gün boyunca günde birkaç kez yüksek sesle, hissederek, kendi kendinize tekrarlamanız gerekiyor. (Araştırmalar, yeni bir konuda kendimizi rahat hissetmemizin 21 gün sürdüğünü kanıtladı.)

Yirmi bir gün boyunca, kendinizi olumlamalar doğrultusunda hareket ederken bulacaksınız. Üç haftanın sonunda, davranış doğal hale gelecektir; bu noktada yeni olumlamalara başlayabilirsiniz.

Benim neslimin en büyük keşfi, zihinsel tutumunuzu değiştirerek içinde bulunduğunuz koşulları değiştirmektir.

William James

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

OLUMLAMAK

ÖRNEKLER

- Olumlamaları günde en az üç kez gözden geçiriyor ve olmak istediğim kişiye her gün daha çok yaklaşıyorum.
- Hedeflerimi günlük olarak gözden geçiriyor ve ulaşmak için adım atıyorum.
- Şanslıyım, her zaman başıma güzel şeyler geliyor.
- O an mümkün olan en verimli şeyi yaparım.
- Sorumluluk sahibi bir insanım.
- Sağlıklı beslenirim.
- Bugün bana iyi bir şey olacak.
- Yaptığım her şey için gereken şekilde hazırlanıyorum.



Hayatınız içeriden dışarıya doğru şekillenir.



OLUMLAMAK

KURALLAR

1. Olumlamaların doğruluğu konusunda endişelenmeyin; şu anda kim olduğunuzla değil, olmakta olduğunuz kişiyle ilgililerdir.
2. Olumlamalarınızı şimdiki zamanda ifade edin, örneğin; yapacağım yerine yapıyorum. (Bundan rahatsızlık duyuyorsanız, birinci kuralı hatırlayın ve/veya alternatif olarak "her gün ... oluyorum"u kullanın).
3. Olumlu duygularla ifade edin, örneğin; "zinde ve sağlıklıyım çünkü haftada üç kez egzersiz yapıyorum"; "haftada üç kez egzersiz yapmak zorundayım" değil. Değiştirmeye çalıştığınız davranışa odaklandığı için, negatif ifadelerden kaçının, örneğin; "yapmadığım şey..." Bilinçaltı olumsuzlukları tanıyamaz; bu durumda da kendinize değiştirmeye çalıştığınız davranış çerçevesinde hareket etmeyi söylemiş olursunuz.
4. Bir anda 10'dan fazla onaylama kullanmayın.
5. Günlük birer doğal davranışınız haline gelen olumlamaları, elde etmek istediğiniz yenileriyle değiştirin. Zaman zaman, günlük rutininizde devam edip etmediğini anlamak üzere, eski olumlamaları gözden geçirin.

İnanma eylemi, kendi başına bir güç yaratır.



OLUMLAMAK

KURALLAR

6. Kendinizi olumlamalar ile çelişiyorken yakalarsanız, "dur" deyin; zihinsel olarak kendinizi durumdan uzaklaştırın, rahatlayın ve olumlamayı yeniden ifade edin.
7. Kafanızın içindeki küçük sesi durduramazsınız; ancak ona, başarılı olmanızı söylemeyi öğretebilirsiniz.
8. Fayda elde etmeyeceğinizi düşünürseniz, olumlamalardan fayda elde edemezsiniz, çünkü iç sesinizin size söyleyeceği şey bu olur. (Bu nedenle, ilk olumlamalarınızdan biri, bunları nasıl kullandığınız ve nasıl faydalı oldukları hakkında bir açıklama olsun.)

Sizin açınızdan gereken olumlamaları kartlara yazın, her zaman yanınızda taşıyın ve işe, 21 gün boyunca günde birkaç kez hissederek ve yüksek sesle tekrarlayarak **başlayın**.

Davranışlarınız, gerçekte neye inandığınızın bir yansımasıdır.

Hyrum Smith

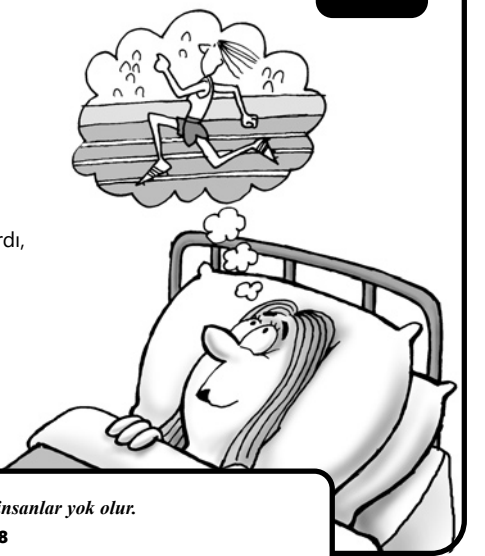
BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

GÖRSELLEŞTİRMEK

Olimpiyat denemeleri hızla yaklaşırken, dünyaca ünlü pentatloncu Marilyn King bir hastane yatağında yatıyordu. Sakatlığı antrenman yapmasını engelliyordu.

"Gerçek" antrenmanın yerini, görselleştirme aldı. En iyi performansını kafasında yeniden canlandırdı, kendini antrenman yaparken ve olimpiyatlar için seçilirken hayal etti.

"Gerçek" antrenmana başladığında, koçu onun neredeyse eski formunda olduğunu açıkladı.



Vizyonun olmadığı yerde insanlar yok olur.

İncil 29:18

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

GÖRSELLEŞTİRMEK



Görselleştirme, **herhangi** bir durum için zihinsel prova yapmak üzere kullanılabilir.

Bilinçaltı, gerçek olan ile gerçek olduğuna inanılan şey, örneğin canlı şekilde hayal edilmiş, göz önüne getirilmiş bir deneyim arasında ayrım yapamaz.

Bilinçaltını bu şekilde "kandırmak", durum ortaya çıktığında kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlar. Ne söyleyeceğinizi ve ne yapacağınızı bilirsiniz.

Her olasılığı zihinsel olarak prova ederek veya görselleştirerek korkuyu ortadan kaldırabilir ve başarı şansınızı büyük ölçüde artırabilirsiniz.

Tek sınır, her zaman olduğu gibi, görüş sınırıdır.

James Broughton

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ



GÖRSELLEŞTİRMEK

DUYULARINIZI KULLANIN

Hedeflerinize ulaşmak gibi, gelecekteki bir etkinliğe hazırlanmak için görselleştirmeden yararlanırken, üç temel duyuyu kullanmanız gerekir:

Ne görüyorsunuz - Orada kim var?
Ne oluyor
Etrafınıza bakın; ayrıntıları düşünün.

Ne duyuyorsunuz - Neler söylüyorsunuz?
Başkaları ne diyor?
Arka planda başka hangi sesler var?

Ne hissediyorsunuz - Kime/neye ulaşabilir ve dokunabilirsiniz?
Nasıl hissediyorsunuz?
Diğerleri nasıl hissediyor?

Diğer duyuları kullanın; uygun şekilde koklayın ve tadın.

Bütün insanlar rüya görür, ancak herkes aynı şekilde görmez. Gece zihninin tozlu dehlizlerinde rüya görenler, uyandıklarında rüyalarını unutur giderler; gündüz hayal kuranlar ise tehlikeli insanlardır, çünkü gözlerini açtıklarında da hayallerini gerçek kılmak için harekete geçerler.
T. E. Lawrence





ŞANS

Bilinçaltınız dürtüsel düşüncelere göre hareket eder ve bu dürtülerden fiziksel gerçeklikler yaratabilir (inançlarla ilgili bölümde gördüğünüz gibi). "Şansını kendin yaratırsın" sözü bu anlamda doğrudur.

Üzerinde kontrol sahibi olmadığına inandığı "kötü şans" yüzünden lanetlenmiş olduğunu düşünen milyonlarca insan var.

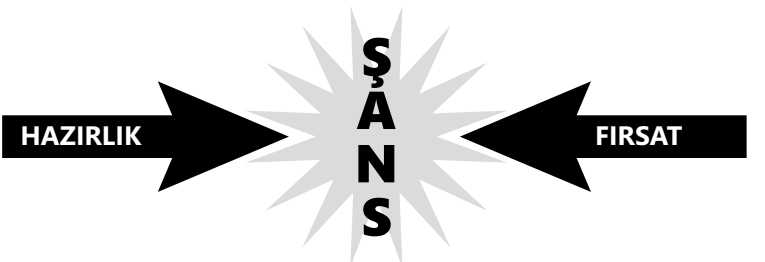
Michigan Üniversitesinde psikoloji doçenti olan Dr. Christopher Peterson, bir kötümserin, bir iyimsere göre bir yıl boyunca iki kat daha fazla hastalık yaşadığını buldu.

İyi şans yaratılabilir...

Kendi şansınızı kendiniz yaratırsınız.

Stephen Covey

ŞANS



Hazırlıklı olmasaydınız, fırsatı fark edemez ve/veya fırsattan yararlanamazdınız.

Kendi şansınızı kendiniz yaratın!

İnsanlar bana şanslı diyor. Komik bir şey;
ne kadar çok çalışırsam o kadar şanslı oluyorum.

J. Paul Getty

MODELLEMEK

GİRİŞ

"Onlar yapabiliyorsa, ben de yapabilirim!"



Modelleme, kolayca yapabileceğiniz bir yöntemdir.

Bebekken modelleme konusunda uzmandınız.



Büyüdükçe bu yeteneğinizi kaybettiniz.

Nasıl yapılacağına ilişkin bir hatırlatma.

Bunu kendi başına yapmak zorundasın, ama tek başına yapamazsın.

Martin Rutte

MODELLEMEK

NASIL YAPILIR

1. Edinmek istediğiniz beceriyi/davranışı belirleyin.
2. Bu özel beceri/davranışta başarılı olan bir kişi bulun.
3. Onu gözlemleyin ve neyi nasıl yaptığını anlamaya çalışın.
4. Kendisine becerisi/davranışı hakkında ne yaptığını; süreci, bunu nasıl yaptığını ve bu süreci neden bu sırayla yaptığını anlayana kadar detaylı sorular sorun.
5. Bu süreci model alarak beceriyi/davranışı edinin.
6. Sürecin çalışıp çalışmadığını kontrol edin.



Bir mum, bir başka mum yakmaktan hiçbir şey kaybetmez.

Rahip James Keller

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ

MOTİVASYON UNSURLARI



Motivasyon unsurlarını, elde etmek istediğiniz başarıyı **tanımlamak** için kullanmanın yanı sıra, başarıya ulaşmanıza yardımcı olmak için de kullanabilirsiniz.

Olumlama, görselleştirme, odaklanma, inançları etkinleştirme vb. yöntemleri kullanırken, sizi motive edecek olanlardan yararlanın.

Örneğin, hedefiniz vücut ağırlığınızı belli bir zaman içinde belli bir düzeye ulaştırmaksa, bununla motivasyon unsurları arasındaki bağlantı görünmeyebilir.

Kişi, havada süzülme duygusu yaşarken sürünmeye asla razı olmaz.

Helen Keller

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ



MOTİVASYON UNSURLARI



Nihai sonuca (hedef kilonuz) odaklanmanın yanı sıra, sizi neyin motive ederek ihtiyacınız olan enerjiyi ve kararlılığı verebileceği üzerine düşünün:

1 **Statü** - Aile, arkadaşlar ve meslektaşların hayranlığı/saygısı. Bir zayıflama kulübünde her hafta en fazla kilo veren kişi olarak bilinmek.

2. **Güç** - Başkalarının sizden tavsiye almasını ve yönteminizi uygulamalarını sağlamak. Karşı cinsi cezbetmek.

3. **Maddi ödüller** - Eski kıyafetleriniz artık uymadığı için, yeni bir gardırop satın almak. Egzersiz yapmak için en kaliteli spor ekipmanları edinmek.

4. **Özerklik** - Ne yediğiniz ve nasıl egzersiz yaptığınız konusunda kendi kararlarınızı vermek. İdeal kilonuza **kendi** yönteminizle ulaşmak.

İmkânsızlığı reddediyorum. Dünyada neyin mümkün olduğunu ve neyin mümkün olmadığını söyleyebilecek kadar bilgili bir insan olduğunu sanmıyorum.

Henry Ford

BAŞARI İÇİN ARAÇ KİTİ



MOTİVASYON UNSURLARI



5 **Uzmanlık** - Gıda, spor, vücut hakkında uzmanlık edinmek.
Bir yetkinlik elde etmek ve/veya başkalarının uzmanlığınızdan yararlanmasını sağlamak.

6. **Yaratıcılık** - Hedefinize ulaşmanın özgün yolu:
Başkalarına fayda sağlamak için **kendi** yönteminizi paylaşmak.

7. **İlişkiler** - Bir zayıflama veya spor kulübü aracılığıyla edineceğiniz yeni arkadaşlık ve ilişkiler.

8. **Anlam arayışı** - Neden belli bir ağırlıkta olmak istediğiniz ve bunun derinlerdeki anlamı. Nasıl hissedeceğiniz ve başkalarının sizin hakkınızda neler hissedeceği.

9. **Güvenlik** - Sürdürülebilir şekilde birikimli değişiklikler yapmak.
Benzer düşünen bir grup insanla birlikte çalışmak.
Yeni kilonuzu korumak.

Bir şeyi sadece para için yaparsanız, başarılı olamazsınız.

Barry Hearn



GİRDİ/ÇIKTI

GİRİŞ

Eski bir BT deyişi şöyle der:



NE VERİRSEN



ONU ALIRSIN



Bu nedenle, beyninize (bilgisayara) ne koyduğunuzun (girdi) farkında olun.

Ayrıca, "çıktınızın" farkında olun. Verdiğiniz şey size10 kat olarak geri döner (sayfa 71'deki yolcuları hatırlayın).

"Pozitif Düşünmenin Gücü" kitabından bir tane alacaktım, ama sonra dedim ki: Bu ne işe yarayacak ki!

Ronnie Shakes



GİRDİ/ÇIKTI

GİRDİ



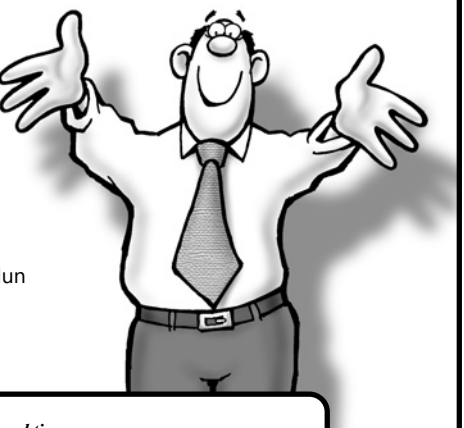
- Motivasyonel kasetler dinleyin
- Motivasyonel kitapları okuyun
- Bir rol model bulun ve kullanın
- Bir akıl hocası bulun ve kullanın
- Güzel, "hareketli" müzikler dinleyin
- Komedi/komedyenleri izleyin/dinleyin
- Medyadan gelen mesajların farkında olun/filtreleyin
- Başkalarından tavsiye ve geribildirim isteyin
- Sizin yapmak/sahip olmak istediğiniz şeyi isteyen insanlarla birlikte olun
- Başarılı insanlarla birlikte olun
- Hedeflerinizi/olumlamaları okuyun
- Görselleştirmeden yararlanın
- Başarıya odaklanın
- Kötü giden dönemlerde gözden geçirmek üzere başarılarınızı kaydedin

Her güne ilham verici bir düşünceyle başlayın.

GİRDİ/ÇIKTI

ÇIKTI

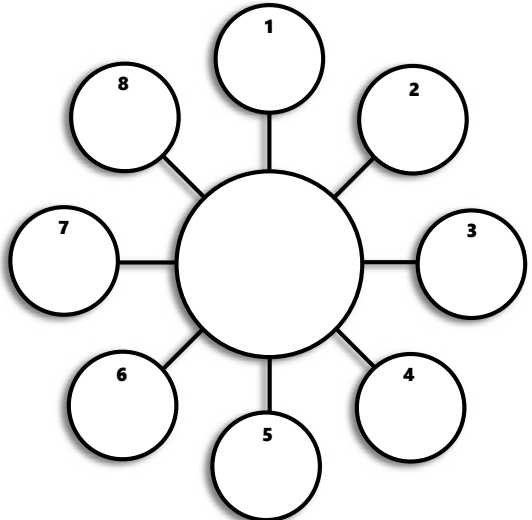
- Gülümseyin
- Gülmeyi öğrenin
- İnsanlara, kendilerine nasıl davranılmasını istiyorlarsa öyle davranın (sizin başkalarından istediğiniz şekilde değil)
- İnsanları övün
- Başarılarınızı paylaşın
- Birini seviyorsanız, ona söyleyin
- Önemsediğinizi gösterin
- İnsanlara küçük kişisel hediyeler verin
- Başarıya ulaşmaları için insanlara yardımcı olun
- Akıl hocası veya rol modeli olun
- Kibar ve nazik olun
- Hedeflerinizi paylaşın



Ver ve sana verilecektir.

Luka 6:38

ROL MODELİ



Nefret ettiğim bir şeyde başarılı olmaktansa,
keyif aldığım bir şeyde başarısız olmayı tercih ederim.

George Burns

SON SÖZ...



Önemli olan eleştirmen değildir: Güçlü insanın nasıl sendelediğini ya da işleri yapanın nerede daha iyisini yapabileceğini söyleyen kişi değildir. Başarı, gerçekte arenada yer alan, yüzü toz, ter ve kanla gölgelenmiş kişiye aittir. Yiğitçe çabalayan, hata yapan ve tekrar tekrar yetersiz kalan, büyük coşkuları ve adanmışlıkları bilen, kendini değerli bir amaç için harcayan, en iyi ihtimal olarak sondaki büyük zaferin anlamını bilen ve en kötü ihtimalle başarısız olursa da en azından büyük bir cesaret sergilerken başarısız olan kişi. Dolayısıyla, onun yeri, ne zaferi ne de yenilgiyi bilen soğuk ve ürkek ruhların yanı asla olmayacaktır.

Başkan Theodore Roosevelt
"Arenadaki Adam" konuşması, Paris 1910

Can sıkıntısı yerine yorgunluktan ölmek gibi büyük bir hırsım var.
Angus Grossart

Yazar Hakkında



Paul Hayden, FinstSMM, MIFP, Dip PFS.
Paul kendi eğitim ve danışmanlık işini yürütüyor. Müşterileri arasında KPMG, Bank of Scotland, IBM, Prudential ve BusinessLink bulunuyor. Bir eğitim danışmanı olarak rolü, kişiler ve şirketlerin farklı beceri ve bilgiler geliştirerek potansiyelini en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olmaktır.

Paul, kendi şirketini yönetmeden önce Allied Dunbar'da çalıştı ve burada önce merkez ofis personelinin sonra da satış ekibinin gelişiminden sorumluydu. Paul birçok kurum içi eğitim kılavuzunun yanı sıra, "The Learner's Pocketbook" ve "The Financial Adviser's Guide" kitaplarının ortak yazarıdır.

İletişim
Paul ile iletişime geçmek için:
Hayden Partnership, PO Box 965, Swindon, Wiltshire SN5 5YS.
Tel: 01793 772844 Faks: 01793 772844 Cep: 07768 012316
E-posta: paul@haydenpartnership.com www.haydenpartnership.com

Dengemizi en azından geçici bir süre kaybetmeye istekli olmazsak, hiçbir şekilde hareket edemeyiz.