

Cilt 4, Sayı 1

# MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!



**Değişimdeki Zorluk**

**Riski Göze Almak**

**Değişim Hayal Gücü Gerektirir**

3

Riskli Göze Almak

4

Değişimdeki Zorluk

6

Denizin Devleriyle Yüzmek

7

Sorunlara Karşılık Fırsatlar

8

Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek  
Çocuklarınıza özgüven  
aşılayacak tavsiyeler

10

Hayatınızı Değiştirecek 10  
Önemli Tavsiye

11

Değişim Hayal Gücü  
Gerektirir

12

Düşünmeye Değer Sözler  
Değişim iyidirSayı  
EditörMotivated Vol 4, Issue 1  
Christina Lane

Tasarım

awexdesign.com

İletişim:  
Email  
Websitesi:motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comCopyright © 2012 by Motivated,  
Her Hakkı Mahfuzdur

Hayat, bazen seçimlerimizin bazen de koşulların getirdiği değişimler ve zorluklarla doludur. Bir yerden başka bir yere taşınırız, işimizi değiştiririz, liseden mezun olup üniversiteye gideriz, sağlık, işsizlik ya da finansal sorunlarla karşılaşırız.

Birçoğumuz değişimlere temkinli yaklaşırız, çünkü değişim demek, fazladan iş demektir ve bu durumla baş etmek bazen yorucu ve zor olabilir.

Ama peki ya hayatlarımız her zaman aynı olsaydı ve her şey şu anda olduğu gibi kalsaydı? Yaşamlarımız büyük ihtimalle çok durgun ve sıkıcı olurdu ve hiçbir zaman ilerleme kaydedilmezdi.

Değişim, gerekli olmasının yanı sıra bizler için aslında iyidir. Ufkumuzu genişletir ve hiçbir değişim olmadan ulaşamayacağımız başarılarla ulaşabilmemiz için bizlere yeni kapılar açar.

Motivated dergisinin bu sayısında değişim ve zorlukların olumlu etkileri üzerine çok faydalı makaleler bulacaksınız. Bu makaleleri okuduktan sonra kendinizi "Bu durumda hayatımda neleri değiştirebilirim ve değiştirmeliyim?" sorularını kendinize sorarken bulabilirsiniz. Hatta kendinizi bazı riskleri alıp almama konusunda düşünürken bile bulabilirsiniz! Umarım o riskleri alırsınız!

Değişim iyidir. Değişimlere ve zorluklara olumlu bir şekilde bakmak, her zaman olmayı hayal ettiğiniz yerlere ya da gerçekleştirmeyi istediğiniz şeylere ulaşmanızı sağlayabilir.

Christina Lane  
*Motivated Dergeşi Adına*

# Riski Göze Almak

Lilia Potters

**K**üçük çocuk büyük ihtimalle 4'lü yaşlarındaydı. Babasının havuzun derin olan bölümüne doğru yürüyüp oğluna suya nasıl dalınacağını öğretmeye çalışmasını ilgiyle izledim. Çocuk, babası suya daldığında sudan çıkan sese büyük bir mutluluk tepkisi verdi ama babası ona suya atlamasını söylediğinde tedirgin bir şekilde kendini geri çekti. Babası oğluna “Merak etme, oğlum! Seni yakalayacağım.” diyerek güven verdi.

**B**iraz teşvik ve biraz kışkırtmadan sonra çocuk trampelenin ucuna kadar geldi ve biraz bocalayarak babasına kendisine doğru biraz daha yaklaşmasını söyledi. “Hayır baba, biraz daha bu tarafa doğru! Hayır hayır, diğer tarafa doğru...” Ama son anda yine korkup vazgeçti ve trampelden aşağı indi. Çocuğun babası, genelde babaların birçoğunun olduğu gibi, sabırlı ama kararlı bir şekilde oğluna vazgeçmemesini söyledi ve onu tekrardan trampelene çıkmaya ikna etti. Oğlan niyayetinde babasının onu bekleyen kollarına atlayana kadar bu süreç birkaç defa tekrarlandı. Ama suya atladıktan sonra kendisiyle

gurur duyuyordu! Babasının yüzü de oğluna her şeyi anlatıyordu ama babası söylemeden duramadı: “Yaptın oğlum, başardın! Seninle gurur duyuyorum!”

**G**ülümsedim ve kendi kendime bazı zamanlar nasıl bu küçük çocuk gibi olduğumu düşündüm. Birkaç aydır tası tarağı toplayıp, yeni bir ev, yeni bir iş, yeni tecrübeler ve yeni arkadaşların beni beklediği başka bir yere taşınmayla meşgulüm. Her ne kadar herkes bu değişimin benim için iyi olacağına devamlı olarak bana söyleseler de, her şeyin nasıl yoluna gireceği hakkında kaygılanmadan edemiyorum.

**İ**çimden bir ses bana “Merak etme! Sadece riski göze al! Her şey yoluna girecek. Hayal kırıklığına uğramayacaksın!” diyor. Geçmişteki tecrübelerimden her şeyin eninde sonunda yoluna girdiğini de biliyorum aslında.

**T**ıpkı o küçük çocuğun yaptığı gibi içimdeki sese inanacağım ve riski alacağım. Kim bilir? Belki de bu değişim uzun zamandır beklediğim şey olabilir.



# Değişimdeki Zorluk

Asad Rafi

**T**ekrardan yürüyemeyeceğimi ve tekerlekli sandalye kullanmaya başlamam gerektiğini öğrendiğimde hayatım tamamen değişti. Hayatımdaki en büyük zorlukla karşı karşıyaydım. İlk başlarda bu tekerlekli sandalye fikri kendimi hapishanede gibi hissettiriyordu ve her ne kadar istemesem de gitmek istediğim yerlere gitmemi ve yapmak istediklerimi yapmamı sınırlandırıyordu. Fakat zaman geçtikçe bir şeyler oldu. Bıkkın, sinirli, öfkeli ve depresif olmak yerine sakatlığım yüzünden karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmemi sağlayan bir araç olarak görmeye başladım. Nihayetinde de tekerlekli sandalyede olmanın getirdiği ve getirebileceği fırsatları keşfetmeye başladım.

Friedreich Ataksisi'nin\* sebep olduğu engelliliğim, hayattan asla vazgeçmemem için bende güçlü bir irade meydana getirdi ve benim için gizli bir lütuf haline dönüştü. Olumlu bir bakış açısı benimseyerek, tekerlekli sandalyemi vücudumun bir uzantısı ve beni etrafta taşıyan bir araç olarak görmeye başladım. (\*Friedreich Ataksisi kalıtsal bir hastalıktır. Sinir sisteminde devamlı olarak hasarlara sebep olur ve bacakları güçsüzleştirir.) Tuvaleti-

banyoyu kullanmak, üzerini değiştirmek ya da arabaya binmek gibi birçok insan için sıradan olan etkinlikler, tekerlekli sandalyedeki birisi için büyük bir zorluktur.

Fakat bu zorluklar, gelişme kaydetmem için beni kamçıladi ve fiziksel zorluklarla yaşayan birçok insanı olduğu gibi beni de savaşmam için güçlendirdi. Vazgeçmek yerine savaşmaya ve olaylara olumlu bir mantık çerçevesinden bakmaya karar verdim. Engelliliğin, başarmak istediklerimin önüne geçmesine izin vermeyecektim.

“Önemli olan size ne olduğu değil, sizin bu durum karşısında ne yaptığınızdır.” sözünün sahibi W. Mitchell'i\*\* kendime ilham aldım. Mitchell gibi ben de hikâyemi insanlarla paylaşmak istedim ve bir motivasyon konuşmacısı olmaya karar verdim. (\*\*1943 yılı doğumlu W. Mitchell Amerikalı bir motivasyon konuşmacısı ve iş adamıdır. Bir yangında vücudunun belirli bölümleri yanmıştır, belden aşağısı felçlidir ve Amerika'daki küçük bir kasabanın eski başkanıdır.)

Benim konuşmacı olma hedefime ulaşmama yardımcı olan ve beni savaşmam için kamçılama devam eden üç niteliği aşağıda bulabilirsiniz.

# 1 Kararlı Olun

Hayatınızda birçok insan size bir şeyleri yapamayacağınızı çünkü bunun çok zor olduğunu söyleyecektir. Böyle bir durum başıma geldiğinde, Imran Kahn ve Roger Federer gibi kendime örnek aldığım insanları kendime hatırlatıyorum. Onlar hayatta başarıyı asla vazgeçemedikleri için yakaladılar. Imran Kahn kriket sporunu bıraktıktan sonra Pakistan'daki ilk Kanser Hastanesini inşa ettirdi. Birçok insanın onun cesaretini kırmaya çalışmasına rağmen bunu başardı. Gelmiş geçmiş en iyi tenisçilerden biri olan Roger Federer birçok maçı kaybetmesine karşın olumlu bir tavır takındı ve kararlılığı sayesinde birçok maç kazandı. Sadece vazgeçtiğimizde kaybederiz.

# 2 Yeteneklerinize ve Yapabilecelerinize İnanın

20 yaşında tekerlekli sandalye kullanmaya başladığımda hayatımı tıpkı eskiden olduğu gibi sürdürmek istedim. Mümkün olan en üst seviyede aktif olmayı ve hareket etmeyi istedim. Yüzmek benim için büyük bir tutkuydu ve hayatımın önemli alanlarından biri haline gelmişti. Yüzmek ayrıca sağlığıma korumam için de önemliydi. Çok değil kısa bir süre önce uzun bir havuzda 15 – 20 git-gel yapabilirken, şimdilerde 1 git-gel yapmak bana dünyanın en zor işi gibi geliyordu ve bu durum beni çok sinirlendiriyordu. 1 tam git-gel yapmayı kafama koydum, bunun mümkün olduğuna inandım ve sonunda başardım da.


# İnançlı Olun

# 3

Allah insanlara mutluluğu ve kaybettiklerinin telafisini her zaman bir şekilde verir. Motive edici bir konuşma ya da önemli bir toplantıya girmeden önce Allah'tan başarılı olmam için bana yardımcı olmasını isterim ve bunu yaptığım için O beni her zaman ödüllendirir. Kendimi üzgün ve kızgın hissettiğimde, Allah ile dua ederek iletişim kurmam, tekrardan pozitif olmama ve hayatın güzel taraflarına bakmama yardımcı oluyor.

Beni bütün olumsuzluklara karşı savaşmam için konforlu yaşam alanımdan çıkartıp, hayatımda belli başlı bazı değişiklikler yapmak zorunda bıraksa da, zorluklarla yüzleşmeyi seviyorum. Kendimi kızgın ve öfkeli hissetmek beni hiçbir yere vardırılmıyor ama hayatımda hedeflerimin olması beni motive ediyor.

Hayat sürekli devam eden bir yolculuktur. Belirlediğimiz hedeflere odaklanarak değişmeye ve gelişmeye devam etmeliyiz. Özgüvenimizi arttıracak ve daha heyecan verici bir hayat yaşamamızı sağlayacak yeni hedefler belirlemek de bu gelişimi hızlandıracaktır.

Engeller ve zorluklar karakterimizi şekillendirir, geliştirir. Her birey hayattaki engellerle kendi yöntemleri ile baş eder ama biz hayattaki hedeflerimizi gerçekleştirmeye devam ederken olumlu düşünmenin ve kararlılığın bu hedeflere ulaşmamızda büyük bir rol oynadığını unutmamak gerek. 

Asad Rafi, Pakistan'da yaşayan bir motivasyon konuşmacısıdır.  
asad.rafi@gmail.com mail adresinden onunla iletişime geçebilirsiniz.

# Denizin Devleriyle Yüzmek

Nyx Martinez

**G**eçenlerde herkesin “yapılması gerekenler listesinde” bulunması gereken bir şey yaptım: balina köpekbalıkları ile yüzdüm.

Evet, yanlış duymadınız, dünyada bilinen en büyük balık olan balina köpekbalıkları ile yüzdüm. Yani aslında tam olarak onlarla yüzmedim, peşlerinden onlara yetişmeye çalıştım ama ne derseniz deyin, bu tecrübe kitaplara yazılacak türden bir tecrübeydi.

Devasa vücutları ve dama tahtası şeklindeki derileri sayesinde kolaylıkla fark edilebilen bu dost canlısı balıklar, Filipinlerin kuzeyinde bulunan büyük Luzon kentine yakın küçük bir balıkçı köyü olan Legaspi City adasının yakınlarındaki Donsol kıyılarında, sıcak yaz aylarında göç ederken görülüyorlar.

Bir zamanlar bu küçük balıkçı köyü hakkında pek fazla bilinen bir şey yoktu. Balıkçıların sakın bir hayatı vardı ve ekonomi çarkı neredeyse hiç dönmüyordu. Ta ki yerel Tagalog dilinde “Butanding” dedikleri yüzlerce balina köpekbalıkları derin karanlık sularda görülüp, turizm için yeni bir kapı açılıncaya dek.

Bizim yolculuğumuzda olduğu gibi şimdilerde onlarca bot ile çok sayıda turist buraya geliyor ve her botta botların dengesini sağlamak ve Butandingleri görmek için gözcülük yapan 3 veya 4 erkek bulunuyor. Kaptanın “Şimdi! Herkes Atlasın!” emriyle bambu kamışlarından

yapılmış ufak teknede bulunan toplamda 5 kişi karanlık suların derinliklerine atlıyor.

Suya atlayan grupların birinde ben de vardım. Benim grubumda bulunan diğer dört kişi iyi ve hızlı yüzücülerdi, bundan dolayı onlara yetişmede güçlük çekiyordum. Bunu fark eden kaptanımız yardımına koştu ve beni biraz daha derine çekerek güneş ışınlarının hemen altımızda bulunan dev bir balığın vücudundaki çizgileri ve farklı noktalar üzerindeki yansımalarını görmemi sağladı. Bir balina köpekbalığının kafasının hemen üzerinde yüzüyordum!

Kısa bir süreliğine ona bir kol boyu uzaklıktaydım. Gözümü kırptığımda ise kaybolmuştu. Vücutlarının devasa boyutları onları hiç yavaşlatmıyor. Balina köpekbalıkları açık sularda çok hızlı hareket edebilirler. Bir bakmışsınız hemen yanınızda, bir bakmışsınız yoklar.

O muhteşem anda, bu dost canlısı canavarların büyüklükleri beni adeta şaşkına çevirmişti. O gün benim için unutulmaz bir gün olarak kalacak.

Bugün de bu tecrübeyi anımsıyorum ve kendimi şüphe, zorluk ve gözümde büyüyen engeller gibi daha korkutucu canavarlarla yüzleşirken buluyorum. Maddi zorluklar, değişim ve hayattaki engeller gibi devasa yaratıklar... Hayat okyanusunda etrafımda yüzen korkunç şeyler...

Balina köpekbalıklarının büyüklüklerini ve görkemlerini nispeten hatırlıyorum.



Onlar çok büyük boyutlara ulaşan sevecen deniz canlılarından başka ne olabilirler ki? Ama fazlasıyla görülmeye değer varlıklar! Korkulacak değil, yüceliklerine ve güzelliklerine odaklanılacak varlıklardır. Onlar gezginlerin Donsol kıyılarına gitme sebebidir.

Büyük zorluklar olmadığında kendimizi güvende hissederiz; her şey apaçık ortada olduğunda huzurlu oluruz. Ama hayatımızın belirli bölümlerinde zorlukları gözümüzün hemen önünde dururken buluruz ve donar kalırız. Canavarları görürüz ve onlardan

kurtulmak için dua ederiz.

Ama ben hayattaki bu durumları korkulacak ve gözümüzde büyütülecek dev varlıklar olarak görmek yerine, sırf onların heyecanını tecrübe etmek için bile olsa, peşlerinden gitmeye değer zorluklar olarak görmek istiyorum. Hayat sadece hayatta kalmak için değildir. Aynı zamanda bir serüvendir.

**“Şimdi! Herkes atlasın!”**

## Sorunlara Karşılık Fırsatlar

Zig Ziglar

Sorunlarınız olduğu için şükredin. Kulağa biraz garip geliyor, değil mi? Ama peki karşılaştığımız sorunlar ve zorluklar olmasa, nasıl olgunlaşır ve daha yetkin kişiler haline geliriz? Olimpiyatlara yokuş aşağı koşarak hazırlanan bir maraton atletinin madalya kazanma şansı sizce nedir? Yarışa yokuş yukarı koşarak hazırlanan ve bunu yaparak madalya kazanmak için hızını, mental yeterliliğini ve dayanma gücünü arttıran bir koşucunun madalya kazanması daha olası ve gerçekçidir.

Boksör Gene Tunney’in başına gelen en iyi şey, onun güçsüz ve zayıf ellere sahip olmasıydı. Menajeri onun ağırsiklet şampiyonu olması için gereken sert yumruklara asla sahip olamayacağını düşünüyordu. Tunney ise art arda sert yumruklar sallayan bir boksör olmak yerine aklıyla dövüşen bir boksör olmaya karar verdi. Boks tarihçileri size Tunney’in kendini geliştiren en iyi boksörlerden biri olduğunu söyleyeceklerdir. Eğer zayıf ve güçsüz elleri olmasaydı, Tunney belki de hiçbir zaman şampiyon olamayacaktı.

Gelecek defa bir zorluk, engel veya “sorun” ile karşılaştığınızda, gülümseyin ve kendinize “İşte olgunlaşmam için bir fırsat!” deyin. ❄️

# Çocuklarınıza özgüven aşılayacak tavsiyeler

Silvana Clark'in yazısından uyarlanmıştır

**H**erhangi bir parka oturun ve çocukların koşmalarını, zıplamalarını ve parktaki oyun aletlerinin altından, üstünden nasıl tırmadıklarını gözlemleyin. Önce kaydırdıktan baş aşağı kayan ve sonra demirlere tırmanıp, oradan salıncak bölümüne atlayan bu gözü pek çocukları fark etmede zorlanmayacaksınız. Bu çocukların korkusu yok! Ama bir de oyun parkının “daha dikkatli” katılımcıları var. Onlar sallanan tahta köprüünün üzerinden geçerken baya temkinlidirler ve diğer çocukların yaptığı diğer şeyleri yapmaya cesaret etmek, onlar için biraz daha fazla zaman gerektirir. Peki, farkı yaratan ne? Özgüven olabilir mi?

Hepimiz çocuklarımızın hevesli bir şekilde okuldaki, oyun gruplarındaki ve futbol takımındaki etkinliklere katılmasını isteriz ama her ne kadar iyi niyetli olsak da, anne-babalar olarak bazen çocuklarımızın özgüvenlerini geliştirme becerilerini küçümseriz. Birçok ebeveynin anaokul çağlarındaki çocuklarının odaya elinde bir bardak dolusu su ile koştuğunu gördüklerinde söyleyeceği ilk şey nedir? “Dikkat et, döküceksin!” Ama bunun yerine “Elinde su varken koşmak yerine yürürsen, elindeki suyu dökmezsin.” demek daha yapıcı olmaz mı? Zaten kendiliğinden meydana gelecek olan suyun dökülmesi durumunu çocuğunuza söylemenin ne anlamı var ki?

Oyun parkına geri dönelim. Dikkatlice

dinlerseniz bazı annelerin çocuklarına “Oğlum/kızım, seni görebileceğim bir yerde oyna, düşüp bir yerlerini incitebilirsin!” dediklerini duymamak imkânsızdır. Ama bu yaklaşım hiçbir şekilde bir çocuğun özgüvenini arttırmayacaktır. Kızımız 3 yaşındayken, babası onu bahçemizdeki elma ağaçlarından birine tırmanmaya çalışırken “yakaladı”. Eşim kızımıza düşeceğini söylemek yerine, tutunmak ve basmak için hangi dallara basması gerektiğini göstermeye başladı. 3 metre daha tırmandıktan sonra kızımız Sondra'nın keyfine diyecek yoktu. Tek kural etrafında bir büyük olmadığı sürece ağaca tırmanamayacağıydı. Bunun bir sonucu olarak da, kızım babası ile birçok kez ağaca tırmanma yarışları düzenledi.

Aşağıda küçük çocuklara özgüven aşılama ve yeteneklerini keşfetmede onlara yardımda bulunacak bazı yaklaşımları bulabilirsiniz.

## Olumlu Risk Almayı Teşvik Edin

Sonunda başarısız olma olasılığı olsa bile özgüveni yerinde olan çocuklar, yeni şeyler denemek için içten gelen bir cesaret duygusuna sahiplerdir. Çocuğunuz yeni bir şey denerken ona destek olun. Bir aile olarak, hepimize yeni olan bir konu belirleyin ve çocuğunuz ile birlikte okuyun. Sırf macera olsun diye yolun sonunun nereye varacağını bilmediğiniz ama güvenli olan bir yere gidip yürüyüş yapın.



Kızımın anaokul yıllarında gördüğü “Göster ve Anlat” derslerinin birinde Barbie bebek kullanmak yerine “Evde kendi yaptığı bir şeyi” okula götürmesini ve onu anlatmasını istedim. (Evde beraber ekmek yaptık, sonra kızım yaptığımız bütün ekmekleri arkadaşlarıyla sınıfta bir güzel yedi.) Diğer bir derste ise “Yerde biten bir şeyi” anlattı. (Konu olarak Karahindiba Çiçeğini seçti ve bu çiçeklerin uzun kök sistemlerini gösterdi.) Öğretmeni Sondra’nın “Göster ve Anlat” derslerinde seçtiği materyaller üzerine her zaman olumlu yorumlar yaptı. Yani kızım sıradan çalışmalar yerine biraz daha ilginç çalışmalar yaparak olumlu dönüşler alabileceğini öğrendi.

### **Kararları Çocuğunuz Versin**

Evet, dışarı çıkacağınız zaman tatlı küçük kızınızın üzerine giyeceği tatlı kırmızı tişörtü ile uyumlu kırmızı eteğini giymesini istiyorsunuz ve kızınız tabii ki de mor çizgili pantolonu ile üzerinde çiçek desenleri olan sarı, balıkçı yaka tişörtünü giymek istiyor. Neden onun istediği olmasın ki?

Özgüvenin büyük bir bölümü, sıra dışı bir şey yapma hissinin verdiği duygudan gelir. Ebeveynler olarak çoğu zaman “Ama diğer bütün çocukların yemek kutuları var. Sen yemeğini neden bir poşete koymak istiyorsun?” gibisinden şeyler söyleriz. Aile değerleri ve güvenlik göz önünde bulundurulduğu sürece, kararları çocuklarımızın almasında bir sorun yoktur.

### **Övgüyü Kullanım Şeklinize Dikkat Edin**

Ebeveynlerin, çocuklarının her yaptığı hareketi övme gibi bir eğilimi var. Çocuğunuz yemek masasında dizlerinin üstüne peçete koyduğunda, onları alkışlamanıza ya da büyük bir sevgi gösterisinde bulunmanıza gerek yok, çünkü bu zaten onların yapması gereken bir şey. Bazı anne-babalar çocukları karalama veya boyama çalışması yaparken, sanki çocuklarının yaptığı her bir boyama müzeye konulması bir şeymiş gibi onlara övgüler yağdırırlar.

Bir anaokul öğretmeni olarak, ailelerin çocuklarını çok küçük şeyler için fazlasıyla övdüklerini gördüğümü söyleyebilirim, fakat olumlu geri dönüş gerçekçi olduğunda etkilidir. Çocuklar büyük-küçük herhangi bir şey yaptıklarında ailelerinin kendilerini ayakta alkışlayacaklarını öğrendikleri vakit, övgü anlamını yitirir.

Bir anne-baba olarak, çocuğunuza tabii ki destek verebilir ve onu cesaretlendirebilirsiniz. Ama bir adım daha ileri gidip, çocuğunuzun kendi becerilerini kendisinin keşfetmesine ve kendi başarılarının tadını çıkarmasına izin verebilirsiniz. Çocuklarınızın özgüvenlerini arttırmalarına yardımcı olacak olan bu tavsiyeler, çocuğunuza yeni bir bakış açısı kazandırabilir ve onlara hayatları boyunca sahip olabilecekleri bir özgüven duygusu aşılayabilir. ❄️

Ne zaman bir insanın büyük bir işin altına imza attığını duyarsanız, bu başarının arkasında çok güzel bir özgeçmişin olduğundan emin olabilirsiniz. Bu başarının sebebinin bir annenin eğitimi, bir babanın örneği, bir öğretmenin nüfuzu ya da kendisinin başına gelmiş önemli bir olayın etkisinin olması gerekir, aksi takdirde fırsatlar ne kadar elverişli olursa olsun, büyük başarı gelmez. --

—Catherine Miles



# Hayatınızı Değiştirecek 10 Önemli Tavsiye

Donald Latumahina tarafından uyarlanmıştır

1. **Yavaşlayın.** Yavaşlayın ve hayatınızda değişimlere yer açın. Yavaşlayın ve hayatın tadını çıkarın. Çok hızlı giderek sadece manzarayı değil, nereye gittiğinizi ve oraya neden gittiğinizi de gözden kaçırsınız.—Eddie Cantor
2. **Değişime istekli olun.** İstekli olmak önemlidir. Değişim isteğini oluşturmak için ilk olarak hayatınızın şimdiki olduğundan daha iyi olabileceğini fark etmeniz gerekir.
3. **Sorumluluğu kabul edin.** Hayatın sorumluluğunu kabul etmek yapılması mecburi bir şeydir. Hayatınızda kötü giden şeyler için diğer insanları ya da koşulları suçlamayın. Hayatınız iniş ve çıkışları, sadece ama sadece size bağlıdır.
4. **En önemli değerlerinizi keşfedin.** Kalbinizin derinliklerinde bir yerlerde doğru olduğunu bildiğiniz bazı ilkeler var. Bu ilkeleri bulmaya zaman ayırın. Kendinizi bu değerlere adayın ve onları devamlı olarak kendinize hatırlatın.
5. **Sebebinizi bulun.** Değişim kolay değildir, çünkü değişim çaba gerektirir. Değişim sebebiniz, ihtiyaç duyduğunuz enerji kaynağıdır. Değişim sebebiniz, size çaba sarf etmeniz için güç verir. Sebebinizi bulmak için sizin için neyin önemli olduğunu bulun.
6. **Sizi sınırlayan değerlerin yerine güçlü değerler getirin.** Sizi sınırlayan değerler, hayatınızdaki değişimlerin önüne set çeken en büyük engellerin arasındadır. Onlarla etkili bir biçimde baş etmeye başlamadan önce bu engellerin neler olduğunu tanımlamanız gerekir. Bu engellerden birini fark ettiğinizde, hemen bir yere yazın. Sizi sınırlayan değerlerin neler olduğunu saptadıktan sonra, onların yerine güçlü değerler getirin. Sınırlayıcı değerlerden birinin size zorluk çıkardığını fark ettiğinizde, bu olumsuz değere karşı olumlu bir değer ile karşılık verin.
7. **Kötü alışkanlıkların yerine iyi alışkanlıklar geliştirin.** Sizi aşağı çeken alışkanlıklar, bırakmanız gereken kötü alışkanlıklar neler, bunların hepsini bir kâğıda yazıp liste haline getirin. Bunu yaptıktan sonra kötü alışkanlıklardan kurtulmaya odaklanmak yerine yeni iyi alışkanlıklar geliştirmeye odaklanarak kötü alışkanlıklardan kurtulun.
8. **Kendinize bir danışman bulun.** Bir danışmanın hayat kalitenizi arttırmada size çok yararı olabilir. Danışman olmadan hayat yolundaki birçok dersi muhtemelen işin zor tarafından öğrenmek durumunda kalabilirsiniz. Bir danışman ile çalışmak size ciddi anlamda zaman tasarrufu sağlayacaktır.
9. **Doğru beklentiler içerisinde olun.** Değişim zaman alır, özellikle de bir değişimin uzun sürmesini istiyorsanız. Doğru beklentilere sahip olmak zor zamanlarda devam etmenizi sağlayacaktır.
10. **Durmayın, devam edin.** İşin en zor kısmı her zaman başlangıç aşamasıdır. Bir kez başladığınızda, eğer durmayıp devam ederseniz işler daha da kolaylaşacaktır. Hayatınızı günden güne değiştirin. ❄️

# Değişim Hayal Gücü Gerektirir

Misty Kay tarafından uyarlanmıştır

Ambrose Hollingworth Redmoon'un şöyle bir cümlesi var: "Cesaret korku yokluğunun değil, korkudan daha önemli bir şeylerin olduğunun göstergesidir." Normal şartlar altında korktuğumuz bir şeyi yapma cesaretini nereden buluruz? Bunu sadece korkunun ötesine bakarak ve kendimizi hedefe, "bir şeylere" odaklayarak yapabiliriz.

ABD'de yakın zamanlarda "Korku Faktörü (Fear Factor)" adlı bir TV yarışması vardı. Bu yarışmada yarışmacılar, cesaretlerinin ölçüldüğü, daha da iyi anlatmak gerekirse korkularının üstesinden gelmeye çalıştıkları, bir dizi olayla karşılaşıyorlardı. Bir sonraki aşamaya geçebilmeleri için korkunç, garip ya da tiksiniç şeyleri atlatmaları gerekiyordu. İnsan neden böyle bir işkenceye isteyerek maruz kalmak ister ki? Bu program için bunu ayakta kalan son yarışmacının kazanacağı 50.000 Dolar olarak açıklayabiliriz.

Peki ya diğerleri? Dağcılar sırf dağın zirvesine çıkıp, çok az sayıda insanın gördüğü veya görebileceği bir manzara için vücudunu ve hayatlarını dağdaki tehlikelere, açlığa ve yorgunluğa karşı tehlikeye atıyorlar. Atletler kupaya, altın madalyaya ya da kazanacakları ödülle odaklandıkları için kendi sınırlarını zorluyorlar ve inanılmaz bir öz disiplin ile antrenman yapıyorlar.

Bu dünya sorunlar, üzüntüler, acılarla dolu ve haber başlıklarının yanı sıra çok sayıda öngörü, işlerin düzelmeden önce daha da kötüleşeceğinin açık habercisi. Karşımıza çıkacak olan sorunlarla yüzleşecek gücü nereden bulacağız? Günlük hayattaki sorunların ötesine bakmalı ve ödüle, yani ulaşmak istediğimiz hedefe odaklanmalıyız.

Önümüzde duran zorluklar bazen üstesinden gelinemez gibi görünse de, inanmış insanların aşamayacağı hiçbir Alp Dağı yoktur. O zaman ne bekliyoruz? Hadi tırmanmaya başlayalım! Bu tırmanış, çetin bir tırmanış olabilir ama dağın tepesindeki manzara, yoldaki her sarp kayanın çıkaracağı zorluğun üstesinden gelmeye çalışmaya değer. Savaşmaya ve tırmanmaya devam edip vazgeçmezsek, kısa bir süre sonra varacağımız zirvenin ve oradan göreceğimiz güzelliklerin vereceği hazzın tadını çıkarabiliriz! ❄️



# Değişim İyidir

DÜŞÜNMEYE  
DEĞER  
SÖZLER



İnsanoğlu kıydan uzaklaşma cesaretini göstermeden yeni okyanuslar keşfedemez. — Andre Gide

Denemediğiniz hiçbir şeyi başaramazsınız! — Wayne Gretzky

Hiç kimse zamanı geri alıp yeni bir başlangıç yaratamaz ama herkes bugün başlayıp yeni bir son yaratabilir. — Maria Robinson

Hiçbir şeyi değiştirmeden hiçbir şey değişmez. — Tony Robbins

Bugün hayatınızın geri kalanının ilk günüdür. — Yazarı Bilinmiyor

Bütün büyük değişimler kaostan sonra gerçekleşir. — Deepak Chopra

İkilemde olduğunuzda değişimi seçin. — Lily Leung

Her zaman yaptığınız şeyleri yaparsanız, her zaman elde ettiğiniz şeyleri elde edersiniz. — Tony Robbins

Kötü bir tecrübenin acısını atlatmak, parklardaki demir çubuklarda birinden diğerine atlamak gibidir. İlerleyebilmek için bir noktada geçmişi bırakmak gerekir. — C.S. Lewis

Daha iyi şeylerin bir araya gelmesi için bazen iyi şeylerin parçalanması gerekir. — Marilyn Monroe

Bütün hayallerimiz gerçekleşebilir, eğer onların peşinden gitmeye cesaretimiz varsa... — Walt Disney

