Hayatınızın Kontrolünü Elinize Alın

Hayatınızın kontrolünü ele almak, kaynaklarda belirtilen çeşitli stratejiler ve içsel dönüşümlerle mümkündür. Bu süreç, kendinize inanmaktan, duygularınızı yönetmeye, bilinçaltınızın gücünü kullanmaya ve dış etkenlere karşı sağlam durmaya kadar birçok alanı kapsar.

Bu makaleyi Spotify'da sesli olarak dinlemek için podcast'ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

İşte hayatınızın kontrolünü ele almanız için kaynaklarda sunulan temel yaklaşımlar:

1.1 Kendinize İnanmak ve İçsel Gücü Keşfetmek

- **İflaslar ve desteksizlik karşısında bile devam etmek**: 16 yaşında iş kurmaya kalkan birinin hikayesi, zorluklara rağmen devam etmenin ve aklını kullanmanın önemini vurgular. İnsanların "filler tek ayak üstüne kalkıyor" dediği imkansız görünen şeyleri başarmak için bir bilenlerden öğrenmek ve işinin en iyileriyle çalışmak tavsiye edilir.
- **Sandığınızdan daha güçlüsünüz**: Bilimsel araştırmalar, sandığımızdan daha güçlü olduğumuzu ve vücudumuzun iyileşme gibi birçok bilgiyi epigenetik olarak sakladığını göstermektedir. Nasrettin Hoca'nın anahtar hikayesinde olduğu gibi, çözümleri dışarıda aramak yerine, kendi içimizdeki bilgiye, bedene ve zekaya dönmeliyiz.
- **Kendine inancın dönüştürücü gücü**: Kendine inanmak, hayatınızı değiştirecek, tüm parçalarınızı toplayacak ve gücünüzü geri kazandıracak temel faktördür. Değeriniz, yeteneğiniz ve yapabilecekleriniz, kendinize ne kadar inandığınıza bağlıdır. Kendine inanan kişiler güvende hisseder, kolay odaklanır ve enerjiktir. Hatta dünya bile, siz kendinize inandığınızda tutarlı davranır.
- **Kendine inanmayı öğrenmek**: Bu bir beceridir. Şüpheden kurtulmak ve ilgiyi iyi olmak istenen konuya vermekle başlar. İçinizdeki "yapamam" sesini kısmak, "henüz yapamam ama üzerinde çalışıyorum" demek, "başarısız olursam tekrar denerim" şeklinde yanıt vermek önemlidir. Başarısızlıkları bir yakıt olarak görüp, "bu kötü durum beni nasıl büyütecek?" diye sormak gerekir.
- **Dört adımda kendine inanma**:
    1. **Cesaret ve kesinlik**: Kesin sonuçlar olmasa da harekete devam edin ve istediğiniz sonuçlar gelene kadar kararlı kalın.
    2. **Öğrenmeye ve yapmaya heves**: Öğrenmeniz gerekeni öğrenin, yapmanız gerekeni yapın.
    3. **Sonuçları görselleştirme**: Hedeflerinize ulaşmış olsaydınız nasıl bir deneyim yaşayacağınızı zihninizde canlandırın.
    4. **Olarak davranma**: Olmak istediğiniz kişi gerçekleşmiş olsaydı nasıl davranırdınız, öyle davranın.

Bu makaleyi Youtube'da görüntülü olarak izlemek için videosuna bu linkten ulaşabilirsiniz.

1.2 Duygusal Yönetim ve Şimdiki Anda Kalma

- **90 saniye kuralı**: Bütün duygularımız bedenimizde sadece 90 saniye kalır. Öfkeye, acıya, tahammülsüzlüğe, başarısızlığa, yıkılmışlığa 90 saniye dayanabilirseniz, duygu geçip gider.
- **Şimdiki anda kalmak**: "Şu anda öfkeliyim," "şu anda başarısız hissediyorum" diyerek duyguyu fark etmek ve bu bir buçuk dakikalık süre boyunca şimdiki anda kalmak, hayatınızın kontrolünü ele almak için sihirli bir değnektir. Nefes alarak ve duyguyu fark ederek anda kalın.

1.3 Bilinçaltının Gücü ve Uyku Hijyeni

- **Gece uykusunun önemi**: Gece uykusu bir hazine ve sihirdir. Derin uykuya daldığınızda beyin dalgaları ve frekanslarla bir sihir yaratılır; gün içindeki her şey sıfırlanır, kaydedilir, temizlenir ve bütün hücreleriniz yenilenir. Bilinç ve bilinçaltı dahil tüm sağlık sisteminiz yenilenir.
- **Bilinçaltı sorunlara çözüm bulur**: Büyüklerin "bir uyuyup uyanalım" demesi, bilinçaltının dünyayla bağlantısı sayesinde çözülemez sandığınız sorunlara ve sürdürülebilirliğe çare bulmasındandır. Aklımız yetmese de bilinçaltımız yeter.

1.4 Dış Etkenleri Yönetmek: Şans, Eleştiri ve Başkalarının Fikirleri

- **Şans değil hazırlık**: Başarı genellikle şansla ilişkilendirilir, ancak şansın başarıyla uzaktan yakından alakası yoktur. "Ne kadar çalışırsam o kadar başarılı olurum" sözünde olduğu gibi, şans hazırlıklı olanlara gelir. Şans, tutkuyla ve stratejik bir planla hareket ederek yaratılabilir. Vizyon, cesaret, denemeye kararlılık, risk alma, çok çalışma ve araştırma gereklidir.
- **Gelişim zihniyeti**: Stanford Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, beynin bir kas gibi gelişebileceğini, yeteneklerin iyi stratejilerle geliştirilebileceğini göstermektedir. Sabit zihinler zorluklar, kıyaslamalar veya yüksek beklentiler karşısında özgüvenini yitirebilirken, esnek zihinler gelişmeye devam eder.
- **Uyumlanma ve farkındalık**: 21. yüzyılın en büyük becerilerinden biri uyum kurmadır. Kötü şeylerle karşılaşsanız bile fırsatları fark edebilmek için zihnen ve bedenen hazırlıklı olmalısınız. Hayatın mesajlarını okuyabilmek için sevdiğiniz işi yapmalı ve zaman içinde kaybolmalısınız.
- **Eleştirileri yönetme**: İnsanların sizin hakkınızdaki düşünceleri özgüveninizi zayıflatabilir, kararlarınızı bunaltıcı hale getirebilir. Kendimize özgü farklılıklarımızın bir sebebi olduğunu kabul etmeliyiz. Gelen eleştiriyi dikkatle dinlemeli ve içindeki kilidinizi açan anahtarı bulmaya çalışmalısınız. Kararlarınızı kendi kalbinize dönerek, duygularınıza dokunarak vermelisiniz.
- **Sadeleşmek ve rol modeller**: Huzurunuzu bozan kişi, haber veya medyadan uzaklaşarak sadeleşmek iyi gelebilir. Hayatınızda sizi yükselten, olumlu etkileyen rol

modelleri tanımlayın ve onların deneyimlerinden yararlanın.

1.5 Sınırlar Koymak ve “Hayır” Diyebilmek

- **“Evet” krizinden kurtulmak**: Küçük yaşlardan itibaren “hayır” demenin insanları kırdığı ve ilişkileri zedelediği öğretilmiştir. Ancak istemediğimiz halde “evet” demek, kendimize karşı derin bir öfke yaratır, stres ve kötü sonuçlar doğurur.
- **Her şeyi sen yapamazsın**: Yapabileceğinden fazlasına söz vermek hayatı alt üst eder. Kendi yapılması gerekenleri bırakıp başkalarınınkini yapmak huzuru yok eder.
- **Kendine sadakat**: Hayır demek, zamanı, enerjiyi ve akıl sağlığını korumakla ilgilidir. Kendi önceliklerinize bağlı kalmak, ihtiyaçlarınızı önemsemek ve geleceğinizi feda etmemek anlamına gelir. Başkalarının sorumluluğunu üstlenmek, onların öğrenmesini engellerken, sizin kendi gelişiminiz için yapmanız gerekenleri kaçırmanıza neden olur.
- **Hedeflere odaklanmak**: “Hayır” dediğinizde önemli alanlar için zaman açar, zamana yatırım yapar ve geleceğinizi şekillendirirsiniz. Görev listenizi kullanarak gelen talepleri kontrol etmek, önceliklerinize göre değerlendirme yapmak ve karar vermek, kendinize olan güveninizi gösterir ve başkalarının saygısını kazandırır.
- **Doğru şeye “evet”, gereksiz olana “hayır”**: Hedefiniz için gerekli olanlara “evet” derken, diğer her şeye “hayır” demek, sizi güçlendirecek ve hayallerinize ulaştıracak şeydir. Dikkat dağıtan, zihninizi yoran, engel oluşturan kötü alışkanlıklara, düşüncelere, durumlara ve insanlara “hayır” demek sizi siz yapacak şeydir. Gerçekte sorumlu olduğunuz, size yararı olan ve hedefinize hizmet edecek şeyleri fark etmek; zamanınızı ve enerjinizi çoğaltır, odaklanmanızı sağlar, üretkenliğinizi artırır ve sizi hayallerinizle buluşturur.

Özetle, hayatınızın kontrolünü ele almak, içsel gücünüze inanmak, duygusal ve zihinsel süreçlerinizi yönetmek, dış etkenlere karşı bilinçli duruş sergilemek ve kendi önceliklerinize sadık kalarak sınırlar belirlemekle mümkündür. Unutmayın, sandığınızdan daha güçlüsünüz ve bu yolculukta sürekli öğrenmeye ve kendinize yatırım yapmaya devam etmelisiniz.