NE DÜŞÜNÜRSEK OYUZ!



"Ne düşünürsek oyuz. Biz her neysek, düşüncelerimizden doğar. Düşüncelerimizle biz, dünyamızı yaparız. Bu da % 100 Düşünce gücü iddiası ile değil bir adım daha ötesine giderek "Ne düşünürsek oyuz." diyorum. Bunu görmek aslında çok da zor değil, zihninizi serbest bırakın ve anımsayın. Ne düşürseniz o olduğunuzu apaçık görebileceksiniz. Bunu başarabildiyseniz önemli bir adım attınız demektir.

Alman düşünür Arthur Schopenhauer'in dediği gibi, tüm gerçekler üç adımda gelirler:

1. Önce alay edilir.
2. Şiddetle karşı çıkılır.
3. Son olarak "Zaten belli olan bir şey" denir ve kabul edilir.

Hayattaki başarı tecrübelerimizin düzeyi, "Sürekli ve Sonu Gelmez İyileştirmeler"e adanmışlık düzeyimizle doğru orantılıdır. "Sürekli ve Sonu Gelmez iyileştirmeler" gerçek bir disiplindir. Arada sırada canınız isteyince uygulanabilecek birşey değildir. Eylemle desteklenmiş sürekli bir adanmışlık olmak zorundadır.

"Sürekli ve Sonu Gelmez İyileştirmeler"in esası, adım adımdır, ufacık ve sürekli iyileştirmelerdir, uzun dönemde bunlar inanılmaz büyüklükte bir şaheser yaratırlar. Çoğu insanlar kendilerini hiç güvende hissetmezler, çünkü sürekli olarak işlerini kaybetmekten, ellerindeki parayı kaybetmekten, eşlerini kaybetmekten, sağlıklarını kaybetmekten falan korkarlar. Hayattaki en gerçek güvenlik duygusu, her gün kendinizi bir yönde iyileştirdiğinizi bilmekten, kim olduğunuzun kalibresini yükselttiğinizi, şirketiniz için, dostlarınız ve aileniz için değerli olduğunuzu bilmekten ileri gelir.

"Sürekli ve Sonu Gelmez İyileştirmeler" demek, hiç bir zaman karşınıza zorluklar çıkmayacak demek değildir. Aslında bir şeyi daha iyileştirebilmek, onun tam istediğiniz gibi olmadığını anlamakla mümkündür. O şey henüz sizin istediğiniz düzeyde değildir.

"Sürekli ve Sonu Gelmez İyileştirmeler"in amacı, sorunları daha olurken görüp, kriz haline gelmeden çaresine bakmaktır. "Sürekli ve Sonu Gelmez İyileştirmeler"e kişisel adanmışlığımın bir parçası olarak, hergünün sonunda kendime şu soruları sorarım: Ben bugün ne öğrendim? Ne gibi bir katkıda bulundum ya da neyi iyileştirdim? Neden zevk aldım? Eğer hayattan zevk alma yeteneğinizi her gün ve sürekli olarak yükseltirseniz, o zaman pekçok insanın hayal bile edemeyeceği bir zenginlik düzeyine ulaşırsınız. Unutmayın ki başarının sırrı bir emin olma duygusu yaratmaktır. Sizi kişi olarak büyütecek, gerekli eyleme geçirip kendi hayatınızı ve çevrenizdekilerin hayatını daha güzelleştirmenizi sağlayacak türden inançlardır. Ek referanslar edindikçe inançlarınızın değişebileceğini anlamanız şarttır. Şu an için önemli olan, şimdiki inançlarınızın sizi güçlendiren türden mi yoksa zayıflatan türden mi olduğudur. Hemen şimdi tüm inançlarınızın getirdiği sonuçlara odaklanma alışkanlığını geliştirmeye başlayın. Acaba bunlar sizi arzuladığınız yönde eyleme geçirerek güçlendiren şeyler mi yoksa sizi geri mi tutuyorlar? İnançlar hakkında pekçok şeyi keşfettik, ama hayatımızın kontrolünü gerçek anlamda elimize alabilmek için, şu anda bizi hangi inançlarımızın güttüğünü bilmemiz gerekir. Bu nedenle şu anda ne yapıyorsanız bırakın, on dakika boyunca biraz eğlenmeye kendinizi hazırlayın. Sizi güçlendiren ya da güçsüzleştiren tüm inançlarınızı, aklınıza geldiği gibi, liste halinde yazın. Bu liste, önemi yokmuş gibi gözüken küçük inançlardan büyük fark yaratan global inançlara kadar hepsini kapsamalıdır.

- Eğer şöyle olursa-böyle olur türünden inançlara bir örnek: "Sürekli olarak elimden geleni yaparsam, başarılı olurum. " Ya da "Bu kişiye tüm arzumu gösterirsem beni terkeder" gibi şeylerdir.
- Global inançlar'a gelince, onlara da şöyle örnekler verilebilir: "İnsanlar esas olarak iyidir." "Bütün kadınlar/erkekler kötüdür" gibi.

Yazacağınız inançlar kendinizle ilgili, fırsatlarla ilgili, zamanla ilgili, kıtlık ve bollukla ilgili inançlar olabilir. On dakika boyunca bunlardan aklınıza geldiği kadarını yazın. Lütfen kendinize, bunu hemen yapma armağanını sunun. Bu iş bitince, güçlendirici inançlarınızı nasıl daha sağlamlaştıracağınızı, güçsüzleştiricileri nasıl ortadan kaldıracağınızı size göstereceğim. Haydi, yapın!! Her iki listeyi yazabilecek kadar zamanınız oldu mu? Olmadıysa geri dönün ve şimdi bitirin! Bunu yapmakla neler öğrendiniz? Şimdi bir an durun, inançlarınızı gözden geçirin. Listenizdeki en güçlendirici üç inancın hangileri olduğuna karar verip bunları yuvarlak içine alın. Bunlar sizi nasıl güçlendiriyor? Bunların sizin üzerinizdeki olumlu süreç etkisini düşünün. Birkaç ay önce ben böyle bir liste yaptım. Sonra o listenin çok değerli olduğunu gördüm, çünkü yeterince kullanmadığım bir inancım olduğunu keşfettim. "Kendimi adarsam, olayları tersine çevirmenin bir yolu mutlaka vardır", şeklinde bir inançtı. Listemi okurken düşündüm. "Bu güçlendirilmesi, imana çevrilmesi gereken bir inanç" dedim kendi kendime. Bunu yaptığıma öyle memnunum ki! Çünkü çok fazla bir zaman bile olmadan o iman benim hayatımı kurtardı, en zor dönemimin içinden beni çekip çıkardı. Çünkü o zaman etrafımdaki her şey bana çok kötü ve anlamsız görünüyordu. Bu iman; yalnız ruhuma canlılık vermekle kalmadı, karşıma çıkan birçok kişisel zorluğu da yenmemi sağladı. Bu bir tek inanç, bu emin olma duygusu, herkesin birşey yapılamaz dediği durumda, gidişi tersine çevirme gücünü bana verdi. Bunu siz de yapabilirsiniz!! Listenizi gözden geçirin, duygusal yoğunluğunuzu güçlendirin, emin olma duygunuzu arttırın, bu inançların doğru ve gerçek olduğuna, size gelecekteki davranışlarda rehberlik edeceğine güvenin. Şimdi biraz sınırlayıcı inançlara bakalım. Bunları gözden geçirirken, bu inançların getirdiği bazı sonuçların neler olduğunu düşünün. En çok güçsüzleştiren iki inancı seçip yuvarlak içine alın. Bu inançların hayatınıza yüklediği maliyeti artık taşımak istemediğinize hemen şimdi karar verin. Unutmayın ki bu inançlardan kuşku

duymaya başlar, geçerli olup olmadıklarını sorgularsanız, bunların referans ayaklarını sallamaya başlarsınız, artık o inanç sizi etkilemez olur.

Güçsüzleştiren inançların altındaki emin olma ayaklarını bir tekmede atmak için kendinize şu soruları sorun:

- Bu inanç neden gülünç ya da saçma?
- Bu inancı öğrendiğim insan, bu alanda model olarak alınmaya değer miydi?
- Bu inançtan kurtulmazsam, sonunda bana duygusal olarak, ilişkilerim açısından, fiziksel açıdan, parasal açıdan, ailem ve sevdiklerim açısından nelere mal olur?

Bu sorulara cevap vermek için zaman ayırdıysanız, inançlarınızın bu sorular karşısında büyük ölçüde zayıfladığını göreceksiniz.

Şimdi bu inançların size nelere mal olmuş olduğunu ve değişmezlerse, gelecekte getirecekleri maliyetleri düşünüp o konuya tam anlamıyla bağlanın. Buna öyle yoğun duygular bağlayın ki, bu inançlardan ebediyen kurtulmanızı sağlasın, üstelikte bunu hemen yapmaya karar verin.

Son olarak bir modeli bırakmak için yerine mutlaka bir yenisini koymak gerektiğini de hatırlamak gerekir. Şimdi hemen, seçtiğiniz iki sınırlayıcı inanç yerine koyabileceğiniz yeni inançları yazın. Örnek: "Kadın olduğum için asla başarıya ulaşamam" biçiminde bir inancınız varsa, yeni inancınız, "Kadın olduğum için, hiçbir erkeğin aklına bile gelmeyecek kaynaklarım var!!" biçiminde olabilir. Bu fikirden emin olmak için onu referanslarla destekleyin. Hayatınızda istediğiniz sonuçları elde edemiyorsanız, kendinize şu soruyu sormanızı öneririm: "Bu noktada başarılı olmak için neye inanmam gerekirdi?" Ya da şöyle bir soru: "Bu alanda şu anda başarı gösteren kimler var? Herşeyin mümkün olduğu konusunda onların benden farklı inançları neler?" O zaman sizin gözden kaçırdığınız kilit inancı keşfedebilirsiniz.

Eğer acı çekiyorsanız, kendinizi zorlukla yüz yüze, çaresiz ve öfkeli hissediyorsanız, kendinize şunu sormalısınız: "Böyle hissetmek için neye inanıyor olmam gerek?" Bu basit sürecin mucizesi, sahip olduğunuzun farkına bile varmadığınız bazı inançları su yüzüne çıkarmasıdır. Örneğin kendinizi sıkkın ve üzgün hissediyorsanız, şöyle sorarsınız: "Bu depresyonu hissetmek için benim neye inanmış olmam gerek?" Herhalde şöyle birşey bulursunuz: "İşler hiç düzelmeyecek" Ya da "Umut yok" Bu inançları kelimelendirilmiş halde duyunca, belki de "Ben buna inanmıyorum! Şu anda kötü hissediyorum ama bunun ebediyen sürmeyeceğini biliyorum. Bu da geçecektir." Diyebilirsiniz. Ya da belki, sorunların kalıcı olduğu inancının tümüyle yıkıcı bir şey olduğuna bunu bir daha asla düşünmek istemediğinize karar verebilirsiniz. Bu sınırlayıcı inançları incelerken, duygularınızın nasıl değişmekte olduğuna dikkat edin. Anlayın, inanın ve güvenin ki, zihninizdeki herhangi bir olayın anlamını değiştirdiğiniz zaman, neler hissettiğiniz ve neler yaptığınızda hemen değişsin, böylelikle eylemlerinizi değiştirip kaderinizi farklılaştırmaya doğru gidebilesiniz. Birşeyin ne anlama geldiğini değiştirmek, vereceğiniz kararları değiştirecektir. Unutmayın ki hayatta hiç birşeyin, sizin verdiğiniz anlamdan başka bir anlamı yoktur. Bu yüzden, bilinçli olarak, kendinize seçtiğiniz kaderle uyumlu olan anlamları seçip yükleyin. İnançların yaratma ve yıkma potansiyeli korkunçtur. Ta yüreğinizde, yapabileceğinizin en fazlasından daha azına razı olmamaya karar verdiğiniz için bu satırları okuyorsunuz. Rüyalarınızı boşa çıkarmak yerine, istediğiniz vizyonu yaratacak gücü koşumlandırmayı gerçekten istiyor musunuz? O zaman sizi güçlendirecek inançları seçin, içinizdeki en yüksek niteliklere seslenen bir kadere doğru yürütecek inançlar yaratın. Aileniz, işiniz, çevreniz ve dünya, bundan azına layık değildir.