

YÜRÜYEN ÖZGÜVEN

alfaLoji

www.alfaloji.com

BÖLÜM 1:



Özgüvenin Felsefesi

https://alfaloji.net

Bu Kitap Neden Yazıldı?



Bu kitap özgüven nasıl kazanılır, özgüven nasıl geliştirilir soruları üzerinden özgüven konusuna dair tecrübelerimiz, gözlemlerimiz ve araştırmalarımız doğrultusunda yazıldı.

Özgüven gelişim yolcuğunda başvurabileceğin bir rehber olarak da görebilirsin. Bu kitabı edindiğine göre özgüven konusunda bir takım eksikliklerin var.

Ama ister özgüvenli biri ol ister özgüvensiz, kitapta her iki tarafa da yarar sağlayacak bilgilerin bulunmasına dikkat ettik.

Kendinde özgüven inşa etmeye çalışan biri de, var olan özgüvenine kat çıkmaya isteyen biri de aradığını burada bulacak.

En büyük ve en değerli karakter özelliklerinde biri olan özgüven üzerine internette binlerce yazı bulabilirsin. Bunların bazısı işinize yarasa da kısa süreli bir etki yaratacak bazısı ise zaman kaybından başka bir şey olmayacaktır.

https://alfaloji.net

Bu kitap, ne yabancı bir kitabın bir çevirisi ne de derleme bir kitaptır.

Kitabın yüzde 65'i tecrübe, gözlem ve araştırmalarımızdan yüzde 10'u konuyla ilgili gözümüzü açacak bilimsel verilerden yüzde 25'i ise alıştırmalardan oluşmaktadır.

Kitabı sadece okuman özgüvenli bir birey olmak için yeterli olmayacaktır. Sadece okumak sana özgüven üzerine başarılı bir seminer verebilecek yeterlilik sağlayabilir. Ama amacının bu olmadığını varsayıyorum :)

Kitabı okurken rastlayacağın alıştırmaları uygulamanla beraber gün geçtikçe kendine daha güvenen, kendinden daha emin birine dönüştüğünü, hayata daha güvenle baktığını, mutluluk katsayının arttığını fark edeceksin.

Bu dönüşümü yaşamak ve sahip olduğun özgüvenin etkisiyle çevrendeki insanların sana karşı olan tepkilerinin 180 derece değiştiğini fark etmek büyüleyici olacak. Dönüşüm başlasın!

Daha fazla bu tarz kitap için aşağıdaki bağlantıya tıklayarak foruma kaydolabilirsiniz.

https://alfaloji.net

Onlarca makale, motivasyon yazıları, kişisel gelişim kursları ve daha fazlası için foruma üye olabilirsiniz.

Dilerseniz aşağıdaki bağlantıya tıklayıp blogu ziyaret edip yazılara göz gezdirebilirsiniz.

www.alfaloji.com

https://alfaloji.net

Özgüven Nedir / Hayatımıza Ne Kazandırır



Özgüvenin klasik tabiri kendine güvendir. Bu tabirin dışına çıkarak olaya daha farklı bir açıdan bakmanı istiyorum. Bunun için özgüveni şöyle tanımlayacağız:

“Kişinin dünya üzerinde kendini gördüğü konum, insanlarla kurduğu ilişkilerdeki rahatlık seviyesi ve hayatta karşılaştığı zorlukları aşma potansiyelinin birleşimine özgüven denir.”

Bu tanımı açıklayacak olursak;

Özgüvenli bir insana baktığında bu üç özelliğe sahip olduğunu açıkça görürsün:

1) İnsanın yeryüzünün en değerli varlığı olduğunun farkındadır ve bu farkındalıkla hareket eder, bu farkındalıkla yaşar. Her şeyin yaşamı devam ettiği sürece anlamlı olduğunu, öldükten sonra hiçbir şeyin kıymeti olmayacağını bilir. Düşünsene sen bu dünyadan göçtükten sonra senin için bu dünyanın bir anlamı kalır mı?

https://alfaloji.net

2) Hayatımızın en vazgeçilmezi insanlarla iletişim kurmaktır, öyle değil mi? İletişim kurmadığımız, insanlarla konuşmadığımız bir günümüz geçiyor mu? Gün içinde anne, babamızla iletişim kuruyoruz. Dışarı çıkınca bakkalla, minibüsçüyle, okulda sınıf arkadaşlarımızla, işte çalışma arkadaşlarımızla, en önemlisi hoşlandığımız insanla bir sohbet ve duygu paylaşımı içine giriyoruz.

Kısacası iletişim kurmak hayatımızın kilit noktalarından birisi.

Eğer sen özgüvenli bir şekilde iletişim kurabilirsen konuştuğun insanların sana verdiği tepkiler de seni yüceltecek, mutlu edecek şekilde olur. Kim ailesiyle, arkadaşlarıyla, hoşlandığı kızla veya erkekle güzel ilişkiler kurmak istemez ki?

Peki insanlarla güzel ve doyurucu ilişkiler kurabilmemizi sağlayacak en önemli anahtarlardan biri nedir? Tabi ki özgüven...

Özgüvenli insanlar içlerindeki özgüveni dışarıya yansıtmasını çok iyi bilir. Özgüvenli diye tabir ettiğimiz birisini incelediğinde şunları fark edebilirsin:

- ✓ Arkadaşları her zaman onunla vakit geçirmek ister.
- ✓ Yeni arkadaşlıklar kurmak onun için dünyanın en doğal olayıdır. Her gün yeni insanlarla tanışıp çevresini genişletir.
- ✓ Çevresinin saygınlığını kazanmıştır ve genelde bulundukları ortamın liderleridirler.
- ✓ İkna kabiliyetleri yüksektir ve fikirlerini etrafındakilere kolayca empoze edebilirler.
- ✓ Her insanın sadece insan olmasından dolayı bir değeri olduğunu bilir ve kimseyi kendisinden üstün görmez.
- ✓ Karşı cinsle iletişim halindeyken muhtaç konuma düşmez. Hoşlandığı kıza veya erkeğe karşı cesur olur. Konuşurken çok rahattır. Bu nedenle hoşlandığı kişilerle sevgili olmaları diğer insanlara göre daha kolaydır.

https://alfaloji.net

3) Hayatta bizi başarısızlığa sürükleyen önemli bir kritik bir nokta var: “Karşılaştığımız zorluklar karşısında hemen pes etmek.”

Karşına çıkan en ufak engelde pes etmek, kendimizi daha başlamadan mağlup ilan etmektir. Bu durum da doğal olarak beraberinde başarısızlıkları getirir.

Özgüvenli insanlar karşılarına çıkan engellerde pes etmez. Bahanelerin arkasına sığınarak engeli gördüğünde kaçmaz. Aksine o engele göğüs gerer ve cesurca onu aşmanın yollarını arar.

İnsanın başarılı olmak için yaratıldığı bilir. Denemeden başarısız olmayı asla kabul etmez. Böyle düşündüğü için de engellere arkasını dönmeyi asla kendine yediremez.

Aslanlar gibi o engellere üzerine gider ve onları aşar.

Özgüvenli insanların kendini dünyanın en zeki, en başarılı insanı gibi görüyor olmaları öyle oldukları anlamına gelmez. Ama beynin şöyle bir hilesi vardır:

“Sen neye inanıyorsan, bedenin ve zihnin inancına uygun şekilde hareket etmeye başlar. Güzel inançlara sahip oldukça güzel şeyler başarırsın. Hayat sana güzellikler getirir.”

Yaşadığımız dünyayı, başımıza gelecekleri aslında düşüncelerimizle biz şekillendiriyoruz. Sen de kendini dünyadaki en değerli, en zeki, en başarılı insan olarak görebilmeyi başardığın zaman bambaşka bir hayat yaşamaya başlayacaksın.

Ailenle güzel ilişkiler kuracaksın. İnsanlar bir daha asla seni ezemeyecek. Seni seven bir sürü arkadaşa sahip olacaksın.

Başarısız olmayı asla kabul etmeyeceksin ve hayatta elini attığın işlerde sürekli başarılı olmaya başlayacaksın. Karşı cinsle kurduğun ilişkilerde başarılı olmanın verdiği mutluluğu tadacaksın. Hayat kaliteni arttıracaksın.

Sosyal bir insan olarak hayatına renk katacaksın.

https://alfaloji.net

Özgüven Eksikliğinin Nedenleri



https://alfaloji.net

Özgüven eksikliğinin birkaç temel nedeni vardır: Yanlış yetiştirilme tarzı, sosyal şartlanma, yaşanan özgüven kırıcı başarısızlıklar...

Bu üçü özgüven eksikliğine sebep olan temel etkenlerdir. Şimdi lafı dolandırmadan bu etkenleri açıklayalım.

Yanlış Yetiştirilme Tarzı

Özgüven insanın karakterinde yer alan bir özelliktir. Güçlü karakterli kişiler yüksek özgüvene sahip olur. Karakter gelişiminin maksimum olduğu zaman çocukluk ve ergenlik dönemidir.

Bu dönemlerde aileler çocuklarına kaliteli bir birey olabilmeleri için ihtiyaçları olan karakter özelliklerini kazandıramazsa ne yazık ki özgüven eksikliği problemi baş gösterir.

Peki neden güçlü bir karaktere sahip olmak yerine zayıf, dayanıksız bir karaktere sahip oluruz?



Ailelerin çoğu çocuklarına hep şunları der:

“Dikkat et çocuğum eşyaları kıracaksın!”

“Yemeğini düzgün ye, yere dökeceksin!”

“İn oradan bir yerini kıracaksın!”

“Sus biraz, konuşma!”

“Yapma onu bak yapamayacaksın!”

Bu tarz özgüven kırıcı cümleler çocuğun kafasında başarısız bir insan olduğu düşüncesini oluşturur. Çocuk yeni şeyler yapmaktan, bir şeyler başarmayı denemekten korkar hale gelir.

İşte tüm bunlar çocuğun özgüvenden yoksun bir karaktere sahip olmasına neden olur.

https://alfaloji.net

Sosyal Şartlanma

İnsanın fıtratına işlenmiş bir özellik vardır. İnsan çevresindeki insanlardan gördüklerini yapar. Etrafındaki kişilerin sergilediği davranışları, onların sahip olduğu düşünceleri benimser. Bu da şu anlama geliyor:

“Çevremizde özgüvensiz, başarısız, sıradan insanlar varsa bizim de karakterimiz bu yönde gelişir ve özgüvensiz bir birey oluruz.”

Aileden sonra karakter gelişimimizi en çok etkileyen faktör; arkadaşlarımızdır. Şu durumu daha önce yaşadığına eminim:

Birisiyle arkadaşlık kurmuş, onu çok sevmişsindir. Her şeyini ona anlatırsın, sürekli onun yanında olmak istersin, ona en yakın arkadaşım dersin.

Bu arkadaşının da sıkça kullandığı bazı özel kelime kalıpları vardır: Hacı, bebeğim, kanka, kanki vs vs...

Sana hep böyle hitap etmektedir. Bir süre sonra farkında olmadan sen de bu kelimeleri kullanmaya başlarsın. Ve bir de bakarsın ki konuşma tarzlarınız birbirinizin aynısı olmuş.

İşte tıpkı konuşma tarzında olduğu gibi en yakın arkadaşımızın karakter özelliklerini, hayata bakış açısını, sahip olduğu düşünceleri, sahip olduğu özgüveni de kopyalarız. Yakınındaki insanlar aslında senin kim olduğunu belirliyor. Bunu asla unutma!

Şimdiye kadar sağlam karaktere sahip, özgüvenli arkadaşlar seçememiş olabilirsin. Ama bu, bundan sonra seçemeyeceğin anlamına gelmiyor. Özgüven problemi yaşıyorsan, arkadaş çevrende köklü bir değişim yaparak, özgüven kazanma yolunda önemli bir adım atabilirsin.

Tabi ki eski arkadaşlarınla da görüşmeye devam et. Sana:

“Onları bir kenara at, hayatından çıkar.” Demiyorum.

Sevdiğin arkadaşlarınla görüşmeye devam ederken yeni arkadaşlıklar kurmayı ihmal etme.

Yeni edindiğin arkadaşlarının da özgüvenli, çevresi geniş, sürekli birileri tarafından bir yerlere davet edilen, konuştuğu insanlara sözünü geçirebilen kişiler olmasına önem göster.

Özgüvenli, sosyal ve ilişkiler konusunda başarılı insanlarla ne kadar fazla zaman geçirirsen özgüvenli birine dönüşmen o kadar kolay olur.

https://alfaloji.net

Yaşanan Özgüven Kırıcı Başarısızlıklar

Doğduğumuz günden itibaren hayatın içinde başarısızlıklar yaşamaya başlıyoruz.



Bebekken ilk yürüme denemelerimizde yere düşüp, okula başladığımızda sınavlardan düşük not alıp başarısız oluyoruz.

İlk aşık olduğumuzda hoşlandığımız kızın ya da erkeğin kalbini kazanamayıp, iş hayatına atılma zamanımız geldiğinde iş bulamayıp başarısız oluyoruz.

Özet olarak hayatın her döneminde sıkça başarısız oluyoruz. İşte kazanan insanlarla kaybeden insanları ayıran fark tam da bu noktada başlıyor.

Kazanan diye tabir ettiğimiz kişiler senden daha az başarısız olmadı. Aksine belki de daha çok kez engellere takılıp yere düştü. Onları senden ayıran şeyse oldukça basit:

“Kazananlar, yaşadığı birçok başarısızlığa rağmen yılmayıp, hedefleri doğrultusunda ilerlemeye devam edip, tüm zorluklara göğüs germiş olanlardır.”

Başarılı ile başarısız insan arasındaki fark sadece budur.

Onlara bu göğüs germe gücünü veren bir şey var: **Özgüven**

Karşılaştığımız engeller karşısında pes ettikçe, çevremizdeki insanların “Başarısızsın!” gibi negatif söylemlerine kulak astıkça özgüvenden iyice yoksun hale geliyoruz.

https://alfaloji.net

Özgüvenli Olmak Öğrenilebilir mi?

Dünya üzerinde çok az kişinin bildiği önemli bir gerçek vardır. İnsanlar bunu duyduklarında genelde kabul etmek istemez. Çünkü uydurdukları bahanelerin doğru olduğuna inanmak isterler.



Yeryüzünde herhangi bir insanoğlu bir şeyi başardıysa sen de başarabilirsin.

O, bir problemin üstesinden geldiyse sen de gelebilirsin.

Dünya üzerinde özgüvenli kızlar ve erkekler varsa sen de onlardan biri olabilirsin. Kısacası özgüvenli olmayı öğrenebilirsin.

Özgüvenli Bir İnsan Olmayı Gerçekten Arzula!

Eğer bir konuda başarılı olmak istiyorsan onu hayatındaki her şeyden daha çok arzulamalısın. Arzu, bir şeyi başarmanın kilit noktasıdır. Özgüvenli bir insan olabilmeyi o kadar çok arzulamalısın ki, sabah kalktığında aklında hep bu düşünce olmalı.

Öğleden yatana kadar bu hedefini başarabilmek için çaba harcamalısın. Yatarken bile ertesi gün bu hedefine ulaşmak için neler yapabileceğini düşünmelisin. İnan bana bir şeye kafayı taktığın zaman onu gerçekleştirememe ihtimalin yok. Azmin, hırsın ve kararlılığın elinden hiçbir şey kurtulamaz.

Peki, özgüvenli bir insan olma hedefini aklımızın en değerli köşesine nasıl yerleştiririz? Bu hedefi başarmayı nasıl en büyük arzumuz haline getiririz?

Sana basit bir soru sormak istiyorum. Bir insanın arzularının en büyük özelliği nedir?

Hayatına güzel şeyler katacak, seni mutlu edecek, daha güzel bir yaşam sürmeni sağlayacak olması değil midir?

https://alfaloji.net

Arzularımız aslında hayallerimizin ürünüdür. Bir şeyi başarmak istediğimizde önce hayal kurarız. Başarılı olduğumuzda neler olacağını beynimizde canlandırırız. Bu arzumuzla ilgili ne kadar çok hayal kurarsak o, gittikçe daha da kuvvetlenmeye başlar.

Güzel hayaller kurdukça, o arzumuzu gerçekleştirdiğimizde hissedeceğimiz mutluluk, sevinç ve başarılı olma duygusunu iliklerimize kadar hissederiz. Bu duygu da bizi o hedefimize daha sıkı kenetler.

Unutma, insan hiçbir zaman kendini kötü hissettirecek amaçların peşinden koşmaz. Hep onu daha mutlu bir insan yapacak amaçların peşinden koşar. Bu da şu demek oluyor:

“Arzularına, hayal kurma yöntemiyle güzel duygular yükle!”

İşte bu şekilde senden, özgüvenli bir insan olduğunda hayatında ne gibi değişimler olacağını, ne kadar güzel duygular hissedeceğini hayal etmeni istiyorum.

Şimdi hayal kur yarın bu hayalini gerçekleştir.

İçimizdeki Özgüven Kazanma Arzusunu Ateşlemek İçin Hayal Kurmak:

Bilinçaltının ilginç bir özelliği vardır. Bilinçaltı hayal ile gerçeği ayırt edemez. Yani sen zihninde amaçlarını gerçekleştirdiğin sahneler canlandırmaya başlarsan beynin sanki istediklerini başarmışsın gibi hissetmeni sağlar.

Hayal kurmak çok güçlü bir silahtır. Bu silahı, hedeflerini gerçekleştirmek için kullan. Sana pozitif duygular yaşatacak sahneler hayal ettikçe, beynin seni hayallerini gerçekleştirmek için çalışmaya iter.

Güzel duygular bağımlılık yaratır. Bu bağımlılıktan dolayı hayallerinde yaşadığın güzel duyguları gerçekte de yaşamak istersin.

https://alfaloji.net

Öncelikle bu tekniği kendimde nasıl kullandığımı anlatmak isterim;

Yıllar önce sessiz bir lise öğrencisiyken, daha eğlenceli ve çevresinde insanlar olan kişilere özenirdim. Çünkü benim yanımda yine benim gibi sessiz Uğur isminde bir arkadaşım vardı.

Ve o zamanlar ki en büyük eğlencemiz diğer kişilere bakıp ne kadar şanssız olduğumuz hakkında konuşmaktı.

Bizim dışımızda ki herkes bize çok mutlu gözüküyordu. Bir süre sonra fark ettim ki arkadaşımla sürekli birbirimizin enerjisini düşürüyorduk. Diğerleri gibi olmak istiyorduk ama bunun için hiç çaba sarf etmiyorduk.

Bu düşüncelerimi Uğur' a söylediğim zamansa bana verdiği cevap:

"Biz onlar gibi değiliz." Oldu.

"Haklısın!" Dedim ve mutsuz hayatıma geri döndüm.

Ama artık bir şeyleri sorgulamaya başlamıştım. Sonraki bir hafta okula hiç gitmedim. Hatta evden hiç çıkmadım desem yeridir. Çünkü okulda ve dışarıda sadece moralim bozuluyordu.

İlk 2 gün boyunca Uğur'un sözleri beynimin içinde döndü durdu:

"Biz onlar gibi değiliz!"

Ne farkı vardı ki diğer insanların?

Niçin ben diğerleri gibi değilim?

Bu sorularla yatıp bu sorularla kalktım.

Üçüncü gün artık cevap bulamadığım soruları bırakma kararı aldım.

Kendime; "Nasıl onlar gibi olurum?" "Onlar gibi olsam nasıl olurdu?" diye sormaya başladım. İnternette araştırmalar yaptım. Benim gibi daha bir sürü insan olduğunu fark ettim.

https://alfaloji.net

Bir kaç gün sonra sabah uyandığımda kendimi çok iyi hissediyordum.

Bazı mucitlerin en güzel icatlarını rüyalarında tamamlamaları gibi ben de rüyamda kendimi daha sosyal, insanlarla konuşan, çevresindekiler tarafından sevilen biri olarak gördüm.

Okuldaydım, kızlı erkekli bir grubun içinde hikâye anlatıyordum. Gülerek birbirimize şakalar yapıyorduk.

İşte tam olarak istediğim şey de buydu. Bugün bile düşündüğümde o rüyadaki insanların bana bakarken gülen gözlerini çok net hatırlıyorum.

Kalktım. Kahvaltımı yaparken bu içimdeki mutluluğu bir şişeye koyup saklamalıyım diye düşündüm. Bunun bir yolunu da buldum.

Kahvaltımı bitirdikten sonra, hemen kalktım ve bir kâğıt kalem alarak rüyamdan hatırladığım kadarını yazdım.



Ertesi akşam o kâğıdı tekrar okudum ve aynı rüyayı tekrar yazdım. İlginç bir şekilde aynı rüyayı yazmama rağmen 2. kâğıtta daha fazla ayrıntı vardı.

Ertesi gün yine aynı şeyi yaptım. Her yazdığım kâğıtta bir önceki günkünden daha fazla ayrıntı vardı.

Okula tekrar döndüğümde fark ettim ki hayallerim ne kadar ayrıntılı da olsa orada Uğur ve Uğur gibi arkadaşların yeri yoktu.

Bu farkındalıkla beraber bedenimde bana ayak uydurdu ve hiçbir sebep yokken Uğurla arkadaşlığımızın bozulmaya başladığını fark ettim işte o zaman anladım:

“Zihin neye konsantre oluyorsa beden de oraya gidiyordu.”

Hala o ilk kâğıdı saklarım. Şu an hayallerimdekilerin daha da ötesinde bir hayata sahip olmama rağmen o kâğıdı her okuduğumda içime tarifsiz mutluluklar dolar.

Yıllar sonra katıldığım bir eğitimde bunun aslında bir teknik olduğunu, isminin de “Visualization” yani “Görselleştirme Tekniği” olduğunu öğrendim.

https://alfaloji.net

Sıra Sende

Şimdi içindeki özgüven kazanma arzusunu ateşlemek için, Senin bu muhteşem tekniği nasıl kullanacağını anlatmaya başlayalım.

Dediğim gibi zihnin neye odaklanırsa vücudun dolayısıyla hareketlerin seni ona ulaştırmak için çaba sarf eder. Bu teknik 4 aşamadan oluşuyor. Şimdi önüne boş bir kağıt al.

1. Özgüvenin Sencesi

Kitabın başında özgüvenin ne demek olduğunu yazmıştım. Şimdi senden, "Özgüven sence ne demek?" sorusunun sana göre cevaplarını önündeki kâğıda yazmanı istiyorum.

2. Özgüven Sende

Tanımı yazdıktan sonra altına, eğer daha özgüvenli bir birey olsaydın kendinde değişecek şeyleri yazmanı istiyorum. Mesela;

Nasıl hareket ederdin?

Nasıl davranırdın?

Nasıl hissederdin?

Hayata bakış açın nasıl olurdu?

Bu sorularının cevaplarını yaz.

3. Özgüvenin Çevresi

Bu aşamada, bugünden 6 ay sonrasını düşünmeni istiyorum.

Bundan 6 ay sonra;

Çevrendeki insanların kimler olduğunu yaz.

Sana nasıl davranıyorlar?

Sen onlara nasıl davranıyorsun?

Ne kadar sıklıkla gülümsüyorsun?

İş ya da okul hayatın nasıl ilerliyor?

Aşk hayatın nasıl?

https://alfaloji.net

4. Özgüvene Yürü

Şimdi, bir yatağa uzanın ve 6 ay sonrasında özgüvenini kazanmış halinin bir gününü baştan sona hayal et…

Örneğin sabah uyanıyorsun ve kalkıp yüzünü yıkamaya gidiyorsun. Yüzünü yıkarken aynaya bakıp gülümsüyorsun. O an zihninden kendinle ilgili bir düşünce geçiyor:

“Gülümsemek bana ne kadar da yakışıyor.”

Sonra üzerini giyiniyorsun. Kıyafetlerini ne kadar özenli seçtiğine dikkat et.

Evde karşılaştığın kişiye (annen, baban, ev arkadaşın, sevgilin veya eşin olabilir.) günaydın diyerek kahvaltıya geçiyorsun…

İşte bu şekilde 6 ay sonraki bir tam günü hayalinde canlandır. En fazla yarım saatte bu egzersiz bitirmelisin.

Bu egzersizin 4. adımını bir ay boyunca uygula. Yapman gereken en önemli egzersiz budur. İlk başta hayatınızda farklılıkları net göremeyebilirsin.

Ama asla şu bilgiyi unutma “Japonya’dan Güney Afrika’ya gitmek için yola çıkan bir gemi rotasında 1 derecelik bir sapma yaparsa 6 ay sonra kendini İstanbul’ da bulur.” Ufak değişiklikler hayatımızı değiştirir.
Günde yarım saatini ayır ve hayallerine kavuş.

"Zihinde tutulan ve inançla desteklenen her resim bilinçaltı tarafından gerçeğe dönüştürülecektir. Öyleymişim gibi hareket ederim ve öyle olurum."

William James

https://alfaloji.net

Başarılı Olma Korkusu

Başarılı olma korkusu başlığı sana biraz garip geldi, değil mi? Bir insan neden başarılı olmaktan korkar ki? Kulağa pek de mantıklı gelmiyor. Ama ne yazık ki böyle bir şey var.

İnsanların %90'ı şu anda yaşadığı hayatı kabul etmiş ve daha kaliteli bir yaşam sürme isteğinden vazgeçmiştir. Bunun nedeni de şudur:

Yeni bir hayat, yeni başarılar, değişim demektir. İnsanlar değişmekten her zaman korkar.

Belki sen de şu an başarılı olma korkusu yaşıyorsundur. Şimdi sana birkaç soru soracağım:

-Değişmekten korkuyor musun?

-Bir fırsatın olsaydı hayatında neleri değiştirirdin?

-Hayatında seni olumsuz etkilediğini düşündüğün şeyler değişirse nasıl bir hayat yaşamaya başlardın?

Bu soruların cevabını vermeni istiyorum. Böylece başarılı olma korkusu yaşayıp yaşamadığını anlayabilirsin.

Değişime hazır mısın yoksa değil misin?

Hayatını başarısızlıkların pençesinden kurtarmak için değişmek sana da mantıklı gelmiyor mu? Bunun sana ne gibi bir zararı olabilir?

Tabi ki mantıklı geliyor. Bilincin bunu kabul ediyor. Ama bilinçaltına başarılı olma korkusu işlenmiş olabilir. Bu da senin mantıklı olan yerine, mantıksız olanı yapmana neden oluyor.

Bilinçaltında kayıtlı olan bu negatif özelliği değiştirmek için ona karşı gelmelisin.

Her ne kadar mantıklı bir şekilde, hayatında seni mutsuz eden şeylerden kurtulmak istesen de, içinden bir ses sana engel olacaktır. Şöyle diyecektir:

"Değişsen ne olacak? Özgüvenli biri olsan ne olacak? Burada rahat rahat oturmak varken neden bu kadar uğraşacaksın? Hem bu seni üzebilir. Boş ver, sen en iyisi değişme. Bu şekilde kal!"

Bunu asla kabul etme!

https://alfaloji.net

İçindeki bu negatif sese karşı çık ve değişmeye başla! Daha özgüvenli, daha başarılı, daha mutlu bir hayat için atman gereken adımları hemen at!

Özgüvenli birisi olmaktan korkmak sence de çok saçma değil mi? Artık insanlarla konuşmaktan, düşüncelerini özgürce paylaşmaktan, hakkını savunmaktan, hayatını kendi isteklerine göre şekillendirmekten çekinmediğin bir hayat yaşadığını düşün.

Yürüyen özgüven seti içindeki bu kitap ve hipnoz ses kaydı; bilinçaltındaki negatif düşünceleri temizleyerek mutlu, özgüvenli bir hayata başlamanı sağlayacak. İçindeki negatif sese karşı gel! Mükemmel bir hayata "Merhaba" de!

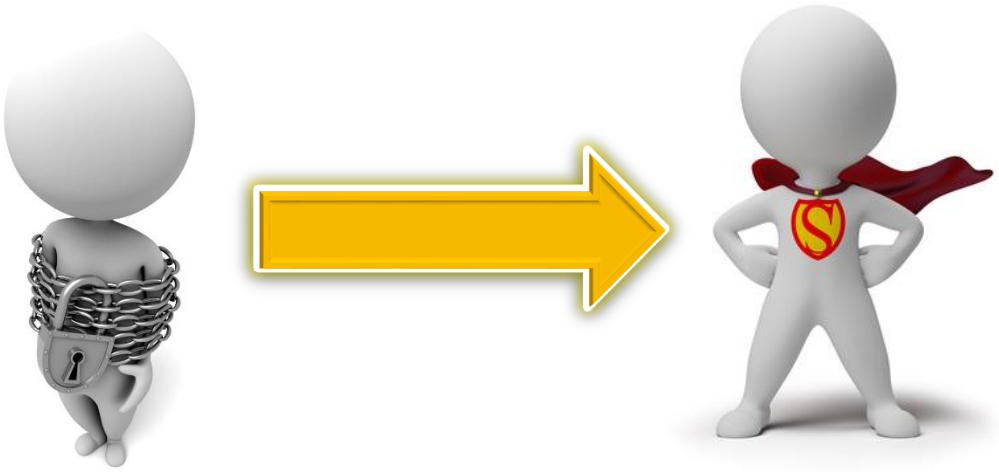
Seninle aynı amaçları olan +200'den fazla erkeğin bulunduğu ortamda derdini anlatabilir, makaleler okuyabilir, sorular sorabilir, kitaplardan yararlanabilir, bilgi akışına katılabilirsin. Üstelik tamamen ücretsiz. Tek yapman gereken aşağıdaki bağlantıya tıklayıp foruma kaydolmak.

ALFALOJİ FORUM: https://alfaloji.net

ALFALOJİ BLOG: www.alfaloji.com

https://alfaloji.net

BÖLÜM 2:



14 Günde Özgüvenini 5 Katına Çıkart

https://alfaloji.net

Özgüven Arttırma Programı

İçinde bulunduğun özgüvensizlikten kurtulup hızlı bir şekilde özgüvenli, cesur ve başarılı bir karaktere sahip olabilmen için 14 günlük bir program hazırladık. Bu programda sana bazı görevler vereceğiz.

Görevleri uyguladıkça başarılı olma duygusunu hissetmeye, korkularından sıyrılmaya, çok daha özgüvenli biri olmaya başlayacaksın.

Özgüvenli bir insana dönüşmek için hayatının büyük bölümünde değişimler yapmaya başlamalısın.

Bazı şeyleri bugün bile değiştirebilirsin. Fakat bazı şeylerin değişmesi zaman alacaktır.

Mesela fiziksel görünümünü; daha şık giyinerek, birkaç aksesuar satın alarak, kuaföre giderek bugün değiştirebilirsin. İyi bir fiziksel görünüm özgüvenini artıracaktır.

Bu söylediklerimi bugün yaparak özgüvenli bir beyefendi veya hanımefendi olma yolunda büyük bir adım atabilirsin. Sana iyi bir haberim var.

Birazdan okuyacağın 14 günde değişim programı sayesinde kendini fiziksel, ruhsal, sosyal hatta maddi açıdan bile geliştirmeye başlayacaksın.

14 günde hayatını baştan aşağıya değiştirerek, özgüvenini 5 katına çıkarmaya hazır mısın?

https://alfaloji.net

1. Gün: FİZİKSEL GÖRÜNÜMÜNÜ VE TARZINI DEĞİŞTİR!



Programın 1. gününde fiziksel görüntümüz üzerinde çalışacağız. Aynaya baktığında kendini nasıl gördüğün çok önemlidir. Bakımlı, güzel veya karizmatik birini görüyorsan kendine daha fazla güvenmeye başlarsın.

Dışarı çıktığında, sosyal hayatın, okul hayatının veya iş hayatının içinde iyi görünümlü bir erkeğe veya bayana, insanların yaklaşımı daha olumlu yönde olacaktır.

Düşünsene sen bir kadınsın. Yakışıklı, bakımlı, iyi görünen bir erkekle konuşurken, daha sıcak, daha olumlu bir tavır sergilemez misin?

Ya da sen bir erkeksin. Saçları bakımlı, şık giyinmiş, güzel vücutlu bir bayana karşı daha sıcak davranmak istemez misin?

Vereceğin yanıtı tahmin edebiliyorum. :) Fiziksel görünüşün insanların algısını nasıl etkilediği ile ilgili bir psikolojik deneyi seninle paylaşmak istiyorum:

Vasat görünümlü, yırtık pırtık, paspal kıyafetler giymiş bir adamı vitrine koyuyorlar. Çevreden geçen kadınlara soruyorlar: “Bu adama fiziksel görünüş olarak 1 ile 10 arasında kaç puan verirsin?” En iyi puan 10, en kötü puan da 1.

Geneli 3 diyor.

Sonra “Peki bu adamın sence nasıl bir hayatı vardır?” diye soruyorlar.

Puan verenlerin çoğu düşük gelirli bir işte çalıştığını, sosyal çevresinin zayıf olduğunu, hiç çekici bir erkek olmadığını, muhtemelen de temizlikçi falan olduğunu söylüyor.

İlk puanlama bittikten sonra adamı tekrar vitrine koyuyorlar. Bu sefer daha şık giydirerek... Saçlarını tarayarak... Vitrinin önünden geçen kadınlara soruyorlar: “Bu adama fiziksel görünüş olarak 1 ile 10 arasında kaç puan verirsin?”

Geneli 6 diyor.

Soru: “Peki bu adamın sence nasıl bir hayatı vardır?”

Puan verenler: Vitrindeki kişi, ortalamanın üstünde gelirle çalışan çekici bir erkek. Muhtemelen de bir mühendislik firmasında çalışıyor. Onunla sevgili olmak güzel olurdu.

https://alfaloji.net

Son olarak adamı çok şık bir takım elbisenin içine koyuyorlar. Koluna pahalı, albenili bir saat, gözüne şık bir güneş gözlüğü takıyorlar. Saçlarına havalı bir şekil verip eline de bir ajanda tutuşturuyorlar. Tekrar puanlama yaptıklarında karşılaştıkları sonuç oldukça şaşırtıcı oluyor:

Puan veren kadınların neredeyse tamamı 9-10 veriyor. Bu adamın büyük ihtimalle paralı bir iş adamı olduğunu, şirketinin olduğunu, lüks bir arabayla gezdiğini, lüks bir villada yaşadığını, geniş bir sosyal çevreye sahip olduğunu söylüyor.

Gördün mü?

İmajında yapacağın değişiklikler ne kadar büyük farklar yaratıyor?

İşte bu nedenle ilk gün fiziksel görünümün üzerinde bazı oynamalar yapacağız.

Peki, fiziksel görüntümüzü nasıl değiştiririz?

Dışarı çıkacağız ve kendimize bizi daha şık, daha çekici gösterecek kıyafetler alacağız. İşin güzel yanıysa şu:

Bunu yapabilmek için çok para harcamana gerek yok. Az parayla kendine çok şık kıyafetler alabilirsin.

Koton gibi orta halli sınıfa hitap eden mağazalarda çok güzel kıyafetler bulabilirsin.

Hangi kıyafetleri satın almalısın?

Öncelikle seçeceğin kıyafet vücuduna tam olarak oturmalı. Slim fit olmalı. Bir kıyafet ne kadar güzel olursa olsun, vücuduna tam olarak oturmuyorsa giydiğin zaman sana hiçbir artı katmaz. Vücudunu birazcık dar kıyafetlerle ortaya çıkarmalısın.

Erkeklere koyu lacivert ya da beyaz renk klasik gömlek giymelerini tavsiye ediyorum. Altına da onunla uyumlu koyu renk bir kot pantolon giyebilirsin. 30 liraya pantolonu, 20-25 liraya da gömleği satın alabilirsin. Aksesuar olarak da sol koluna metal bir saat sağ koluna da siyah bir bileklik takabilirsin.

Kızlara açık renk kıyafetler giymelerini tavsiye ediyorum. Beyaz bir eteğin veya pantolonun üstüne, açık pembe bir bluz giymek sana sade ama şık bir görünüm kazandıracaktır. Benimki aklında bir görüntü oluşsun diye sadece bir örnek. İçinden hangi kıyafeti almak geliyorsa alabilirsin. Tabi şık olduğu sürece. :)

https://alfaloji.net

Aksesuar olarak da sol koluna şık bir saat, sağ koluna da parlak bileklikler takabilirsin. Bunların yanında birkaç parmağına da halka yüzüklerden takarsan ellerin daha çekici görünecektir. Oje olayını da unutmamak lazım. Bakımlı, ojeli tırnaklar her zaman daha çekicidir. Bunları yaptığında kendini daha çekici bulmaya başlayacaksın.

Tabi ki insanlar da seni daha çekici bulmaya başlayacak. Bu şekilde kendine olan güvenini kısa bir süre içinde arttırabilirsin.

Tarzını değiştirmek için alışveriş yaparken senden istediğim bir şey var:

“Beğendiğin kıyafetleri denerken tezgahtarlardan yardım al. Onların fikirlerini sor. Kıyafeti beğenip beğenmediklerini öğren.”

Bunu yaptığında dışarıdan bir gözlemcinin de yorumunu almış, daha doğru bir seçim yapmış olursun.

Seçim yaparken tezgahtarlarla konuşmanı istememin başka bir nedeni daha var. Bir an önce tanımadığın insanlarla iletişim kurmaya ve sosyalleşmeye başlamanı istiyorum.

Eğer kadınlara yaklaşmaya çekinen bir erkeksen tezgahtar kızlara, seçtiğin kıyafetleri beğenip beğenmediklerini sorarak bir an önce bu kadınlara yaklaşma korkundan kurtulmaya başlayabilirsin. Tezgahtar kızlar seni asla tersleyemez.

“Neden bana kıyafeti beğenip beğenmediğimi soruyorsun?” diyemez. Çünkü zaten onun işi o. Müşterilere yardımcı olmak. Bunun rahatlığını hisset ve onlara soru sormaktan asla çekinme. :)

Eğer erkeklerle konuşmaya çekinen bir bayansan aynısını sen de yapabilirsin. Kendi isteğine göre, erkek veya bayan tezgahtarların seçtiğin kıyafetle ilgili fikirlerini alabilirsin.

Bir kadının bir erkekle iletişim başlatmak istediği zaman terslenme ihtimali çok azdır. Kadınların bu şekilde doğuştan gelen bir avantajı var. Kadınlar insanlara daha kolay güven verir. Dolayısıyla erkeklere de...

Ama sana tavsiyem kız, erkek diye ayırmadan yeni insanlarla tanışmaya, onlarla konuşmaya çalış. Sonuçta bizler insanız. Birbirimizle konuşmazsak bu hayatta olmamızın ne anlamı kalır. Yeni insanlarla tanışmak dünyanın en normal şeyi. Buna yürekten inan!

Kıyafet işini hallettikten sonra, kuaföre gidip kendine güzel bir saç stili edinmeni öneriyorum. Saç, çok önemli bir aksesuardır. Hem kadın hem erkek için...

Kataloglardan güzel bir saç stili beğen. Saçının nasıl olmasını istediğini kuaföre söyle ve yeni tarzını oluştur.

https://alfaloji.net

2. Gün: Özgüvenli Bir Beden Diline Sahip Ol!

Albert Mahrebian'ın "Psychology Today" dergisinde kaleme almış olduğu makaleye göre iletişimin %55 lik bölümü beden dili, %38 lik bölümü ses tonu ve geriye kalan %7 lik kısmı ise kelimelerden oluşuyor.

İnsanlara bir şeyler söylerken, duygularımızı ifade etmeye çalışırken beden dilinden büyük ölçüde faydalanırız. El ve kol hareketlerimiz, duruşumuz, bakışlarımız, mimiklerimiz vermek istediğimiz duyguyu karşımızdakine çok daha net ve kolay aktarmamızı sağlar.

İstersen vakit kaybetmeden beden dilini nasıl özgüvenli bir hale getirebileceğini anlatmaya başlayalım.

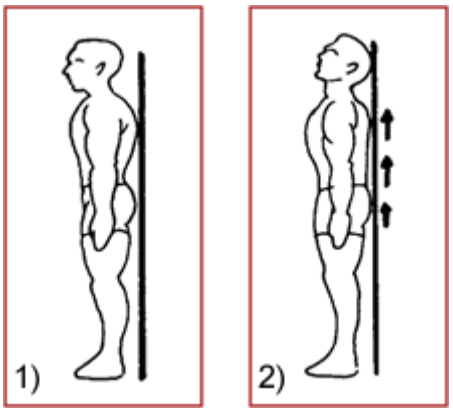
Vücut duruşunun beden dilinde çok önemli bir yeri vardır. İyi bir duruş, iyi bir beden dili demektir. Duruşunu düzeltmek, daha da dikleştirmek için birkaç esneme egzersizi vereceğim. Bu egzersizleri 1 gün değil, en az 1 hafta boyunca yapmalısın. Vücut duruşunun değişmesi için biraz zaman gereklidir.

Vücuduna gereken zamanı tanımalısın.

1) Yukarı Doğru Uzama Hareketi

Evdeki duvarlardan birisine sırtüstü yaslan. Ayak topukların, sırtın ve kafan duvara değecek şekilde ayakta dur. Duruşunu dikleştirmeye çalış. Göğsünü hafifçe dışarı çıkar. Boynunu dik tut. Belinden yukarıya doğru yavaşça uzadığını hisset.

Bu şekilde göğsünü dışarı çıkartıp dikleştikten sonra nefes alışverişine odaklanmanı istiyorum. Göğsün dışarıdayken göğüs nefesini değil, diyafram nefesini kullanacaksın. Her nefes aldığında karnın şişsin. Her nefes verdiğinde karnın insin.



Göğsünde herhangi bir hareket olmasın. Göğüs nefesi vücudunu sıkmana, kasıntı bir şekilde durmana neden olur. Diyafram nefesini kullandığındaysa bu durum ortadan kalkar. Karın nefesi daha sakin bir ruh haline sahip olmanı sağlar. Karın nefesinin rahatlatıcı bir özelliği vardır. Unutma rahatlık çok önemlidir.

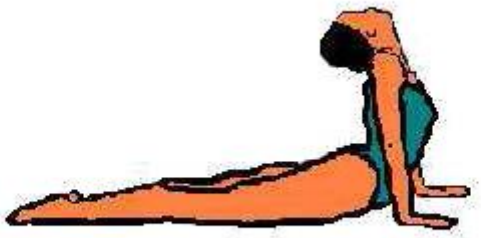
Başta kendini kasarak dik durduğun için robot gibi duruyormuşsun hissine kapılabilirsin. 1 hafta boyunca bu egzersizi yaptıktan sonra çok rahat bir şekilde dik durabildiğini fark edeceksin.

https://alfaloji.net

2) Kedi Esnemesi Hareketi

Dik durmada bel, sırt ve boyun bölgeleri çok önemlidir. Bu bölgelere daha dik bir görünüm kazandırmak için çok güzel ve etkili bir duruş düzeltme egzersizi vereceğim.

Yere yüz üstü uzan. Ellerini şınav çekme pozisyonundayken omuz hizana yerleştir. Daha sonra ellerinle kendini geriye doğru iterek kafanı yukarıya doğru kaldır. Bu pozisyonda belinde, sırtında ve boynunda hafif bir gerilme hissediyor olmalısın. O gerilme hissini yaşıyorsan egzersizi doğru yapıyorsun demektir.



Yukarıdaki 2 egzersizi 1 hafta boyunca düzenli olarak, günde 10 dakika yaparsan duruşundaki farklılığı kendi gözlerinle görebilirsin. 1 hafta sonra kazandığın dik duruş sana kendini çok daha özgüvenli hissettirecek.

Duruş olayından bahsettiğimize göre artık el, kol hareketlerimizi, gülümsememizi, bakışlarımızı nasıl daha etkileyici bir hale getirebileceğimizi anlatmaya başlayabiliriz.

https://alfaloji.net

Beden dilini daha etkileyici bir hale getirmek istiyorsan kendine bir rol model edinmelisin. Film izlerken bazı oyuncular sana çok etkileyici gelir. Mesela Kıvanç Tatlıtuğ'un Kurt Seyit ve Şura dizisindeki duruşu eminim ki dikkatimizi çekmiştir.

Veya Aşk'ı Memnu dizisinde Beren Saat'in işveli hareketlerine hepimiz hayran kalmışızdır.

İşte bu şekilde erkeklerin karizmatik bir erkek oyuncuyu, kadınların da çekici bir kadın oyuncuyu rol model olarak almalarını istiyorum.

Örnek aldığın kişinin filmlerini, dizilerini seyret. Beden dilini gözlemle. Yaptığı hareketleri taklit etmeye çalış. Bu şekilde beden dilini hızlı bir şekilde geliştirebilirsin. Özellikle gülümsemesine çok dikkat et. Karakteristik, etkileyici bir gülümseme iletişimde çok etkili bir silahtır.

Rol modelinin gülümsemesini ayna karşısında taklit etmeye çalış. Başta taklit edeceksin. Zamanla zaten kendi karakteristik gülümsemene sahip olacaksın. Ama önce taklit ederek başlamalısın.

3. Gün: Özgüvenli Bir Konuşma Tarzına Sahip Ol!

Konuşma tarzı iletişimde, beden dilinden sonraki en önemli noktadır. Etkileyici bir konuşma tarzına sahip değilsen insanlarla iyi ilişkiler kurmakta zorlanırsın. İnsanlarla güzel ilişkiler kuramadığın zaman da özgüven kaybı yaşarsın. İnsanlardan alacağın güzel tepkiler özgüvenine büyük katkı sağlar.

İnsanları etkileyebilmek, onların seni sevmesini sağlamak için özgüvenli bir konuşma tarzına sahip olman gerektiğini söyledik. Şimdiyse bu özelliği kendine nasıl kazandırabileceğini açıklayalım.

Burada da modelleme yöntemini kullanacağız. Şu anda senden, konuşma tarzını etkileyici bulduğun birini hayal etmeni istiyorum. Bu daha önce söylediğim gibi filmlerde, dizilerde oynayan bir oyuncu da olabilir. Kafanda kurguladığın hayali bir karakter de...

Erkekler için tavsiyem:

How I Met Your Mother dizisindeki Barney Stinson karakterinin özgüvenli, hafif ukala konuşma tarzını kendine örnek alabilirsin.

Ya da Californication dizisindeki Hank Moody karakterinin yüksek özgüvenli, biraz ukala karakterini...

https://alfaloji.net

Bayanlar için tavsiyem:

How I Met Your Mother dizisindeki Robin karakterinin özgüvenli konuşma tarzını örnek alabilirsin.

Ya da Californication dizisinde Hank'ın karısı Karen'ın samimi aynı zamanda özgüvenli karakterini...

Hayalinde; sahip olmak istediğin konuşma tarzını kullanan hayali bir karakter de yaratabilirsin. O kişinin insanlarla nasıl konuştuğunu gözünde canlandır. Sonra da aynı konuşma tarzını taklit etmeye çalış.

Bunun için de sesini telefonuna kaydetmeni istiyorum. Her gün hayalinde yarattığın, idol aldığın konuşma tarzıyla 3 dakikalık ses kayıtları al.

Kayda ne söylediğinin bir önemi yok. Gerekirse saçmala.

Ne söylersen söyle, yeter ki idol aldığın erkeğin veya kadının yaptığı karakteristik tonlamaları kullan!

Birkaç gün kayda saçmaladıktan sonra, bu konuşma tarzıyla aslında ne kadar güzel cümleler kurabildiğini fark edeceksin. Hatta gerekirse bu karakterin kullandığı cümleleri bir kağıda yaz.

Sonra da o cümleleri, sesli bir şekilde söyle ve yaptığın konuşmayı kaydet.

Bunların dışında senden istediğim bir şey daha var: Bundan sonra okuyabildiğin kadar fazla kitap okumaya çalış.

Haftada 1 kitap bitirmek, hedefin olsun. Eğer etkileyici bir konuşma tarzına sahip olmak istiyorsan mutlaka kitap oku!

Hitabet yeteneği güçlü, konuştuğu kişileri kolayca etkileyebilen insanların hayatına baktığında düzenli olarak kitap okuduklarını görürsün. Bu tartışılmaz bir gerçektir.

2 ay içinde 1 tane psikoloji, 1 tane felsefe, 1 tane dünya edebiyatından roman, 1 tane Türk edebiyatından roman, 1 tane şiir kitabı okumayı sana ödev olarak veriyorum.

https://alfaloji.net

4. Gün: Vücudunu Güzelleştirmeye Başla!

Güzel vücuda sahip olan kişileri incelersen özgüvenlerinin yüksek olduğunu ve aynaya baktıklarında kendilerini beğendiklerini görürsün. Tabi ki çevresindekiler de onları beğenir. Etrafındaki insanlar tarafından beğenilen, örnek alınan, kıskanılan birisi kendine güvenmez mi?

Hem de çok güvenir.

Beğenilmek, ilgi görmek insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Bu tıpkı yemek yemek gibi bir şeydir. Sen aç kalırsan, günlerce bir şey yemezsen hayattan soğumaz mısın? İlgiye aç olduğun zaman da aynı şey olur. Kimse seni beğenmezse, sana ilgi göstermezse aç kalırsın. Hayattan soğursun.

İnsanlar tarafından daha çok ilgi görmek, karşı cins tarafından daha çok beğenilmek istiyorsan hemen yarın spor yapmaya başla! Spor yapmadan da beğenilen, arzulanan birisi olamaz mısın?

Olabilirsin. Bunun bir sürü örneğine şimdiye kadar sen de şahit olmuşsundur.

Hiç de yakışıklı olmayan erkekler, hiç de güzel olmayan kızlar, karşı cins tarafından çok beğenilip ilgi görebilir.

Bu şekilde bir başarı sağlamak uzun zaman alır. Ama spor yapıp vücudunu güzel bir biçime sokarak bu süreyi 5 te 1' ine düşürebilirsin.

İnkar edilemeyecek bir gerçek var: Fiziksel görünümün insanların algısında çok kuvvetli bir yeri var. Fiziksel görüntüne her zaman önem ver!

Eğer hızlı bir şekilde vücudunu forma sokmak istiyorsan kesinlikle evinin dibindeki spor salonuna başlamanı öneririm. Kendi tecrübelerim bana her zaman evin yakınlarındaki salona gitmenin en lüks salona gitmekten daha mantıklı olduğunu gösterdi. Neden evinin yakınlarındaki salon?

Salon ne kadar yakın olursa üşengeçlik yapıp spora gitmeme ihtimalin o kadar azalır. Mesafe ne kadar uzarsa salona gitme sıklığın o oranda azalır. Kolayca sporuna gitmeli, çıkınca da bir an önce yemeğini yemelisin. Sporda antrenman çok önemlidir. Beslenme iki kat önemlidir.

https://alfaloji.net

Bayanlar İçin:



Vücudunu forma sokmak isteyen bayanlar kardiyo ağırlıklı çalışmalıdır. Kardiyo nedir? Yürüme, koşma, bisiklete binme, uzay yürüyüşü gibi yağ yakımını hızlandıran hareketlere kardiyo denir. Kardiyo hareketleri tüm vücutta yağ yakılmasını sağlar. Bunlar bölgesel hareketler değildir. Tüm vücudu etkiler.

O nedenle yağ yakımı yapmak ve kilo vermek isteyen bayanlar kardiyo egzersizlerine çok önem vermelidir.

Bayanların vücudu erkeklere oranla daha yağlıdır. Ve kadınların pazularını geliştirmeye ihtiyacı yoktur.

Kadınların güzel bir vücuda sahip olması için bol bol kardiyo yapması, karın, bel, bacak, kalça ve göğüs bölgelerine çalışmaları gerekmektedir.

İstersen hangi bölgeler için hangi hareketleri yapabileceğine değinelim.

Kardiyo İçin ----------> Yürüme, Koşma, Bisiklete Binme, Uzay Yürüyüşü

Karın Bölgesi İçin ----------> Mekik, Crunch ve Çakı

Bel Bölgesi İçin ----------> Twister, Ters Mekik, Deadlift (Çok hafif kiloyla)

Bacak ve Kalça Bölgesi İçin ----------> Leg Extension, Leg Curl, Lunger, Leg Press, Dumbell Squat, Squat, Deadlift (Hepsi Çok Hafif Kiloyla)

https://alfaloji.net

Göğüs Bölgesi İçin ----------> Bench Machine, Dumbell Fly

Bayanlara hareketleri az kiloyla her set 10-12 tekrar olacak şekilde 2 set yapmalarını öneriyorum. Setlerdeki tekrar sayısı fazla, ağırlık miktarı az olmalı.

Bu şekilde çalıştığınızda kasların daha şekilli görünmeye başlar. Bayanların yağ yakımını hızlandırmak için bir besin takviyesi tavsiye edeceğim. Bunun adı L-Carnitin. Spordan önce önerilen miktarda içildiğinde spor sırasında yağ yakımını hızlandırıyor.

Erkekler İçin:



Kilo vermek isteyen erkekler yukarıda anlattığım kardiyo egzersizlerine önem vermelidir. Bu şekilde tüm vücuttaki yağları yakabilir hızlı bir şekilde kilo verip forma girebilirsin. Erkekler için yağ yakımının yanında body building hareketleri de çok önemlidir.

Eğer kilo verirken ya da kilo alırken kaslarının şişmesini, daha hacimli ve estetik bir görünüm kazanmasını istiyorsan vücut geliştirme hareketlerini de düzenli olarak yapmalısın. Hacimli kaslara sahip olmak isteyen erkeklerin hareketleri her set 8 tekrar olacak şekilde 4 set yapması gerekmektedir.

Sporun ilk 3 ayında uygulanacak en güzel program “4 set X 8 tekrar” şeklinde çalışmak olacaktır.

https://alfaloji.net

Kilo almak isteyenler de bu şekilde çalışmalıdır. Tek fark şu: Kilo almak isteyenler kardiyo egzersizi yapmasın! Bunun yerine salona girdiğinde ısınma hareketleriyle kasları ısıtsın ve hemen ağırlık kaldırmaya başlasın!

Kardiyo vücutta kalori yakılmasını sağlayacağı için kilo almaya negatif etki edecektir. Şimdi hangi bölgeler için hangi hareketleri yapman gerektiğinden bahsedelim.

Kardiyo İçin ----------> Yürüme, Koşma, Bisiklete Binme, Uzay Yürüyüşü

Göğüs Bölgesi İçin ----------> Bench Machine, Bench Press, Dumbell Press, Üst Göğüs Dumbell Press, Dumbell Fly

Omuz Bölgesi İçin ----------> Shoulder Machine, Shoulder Press, Deltoid, Lat Raises

Sırt Bölgesi İçin ----------> Lat Pull Down, Row Machine, Dumbel Rowing, Cable Rowing

Biceps Bölgesi İçin ----------> Barbell Curl, Dumbell Curl, Consantration Curl

Triceps Bölgesi İçin ----------> Bench Machine, Dumbell Fly

Bacak ve Kalça Bölgesi İçin ----------> Leg Extension, Leg Curl, Lunge, Leg Press, Dumbell Squat, Squat, Deadlift, Calf Raises

Karın Bölgesi İçin ----------> Mekik, Crunch ve Çakı

Bel Bölgesi İçin ----------> Twister, Ters Mekik, Deadlift

İyi bir antrenmandan sonra yapman gereken en önemli şey iyi beslenmektir. Spordan sonraki ilk yarım saat tavuk, et gibi protein içeren gıdalar tüketmelisin. Kasların inşasında proteinlerin çok önemli bir rolü vardır.

Sabah da güne proteinle başlamalısın. Yağsız lor peyniri, yumurta gibi protein oranı yüksek gıdalar tüketmelisin.

Bunların yanında besin takviyeleri de kullanabilirsin. Benim bizzat kullandığım markaları seninle paylaşacağım.

https://alfaloji.net

Kilo Almak İçin: **Dymatize Elite Mass Gainer**

Antrenman Sırasında Kas Yakılmasını Azaltmak İçin: **Scivation Xtend BCAA**

Vücuttaki Suyu Kaslarda Depolayarak Hacim Kazanmak İçin: **Gaspari Kreatin Monohidrat**

Yağ Yakımını Hızlandırmak İçin: **Universal L-Carnitine (Sıvı)**

Bu yazdığım besin takviyelerinin ortak özelliği performanslarının fiyatlarına göre yüksek olması. Yani hem diğer ürünlere göre ucuzlar hem de vücuduna yapacakları katkı daha fazla.

Ben bu ürünleri Neosante mağazasından alıyorum. Ucuz ve orijinal ürün sattıkları için... Benimki sadece bir öneri. Normalde besin takviyesi kullanmana da gerek yok. Vücudunun forma giriş sürecini hızlandırmak istersen aklında bulunsun diye yazıyorum.

Kişisel gelişim, kadın erkek ilişkileri, motivasyon, alfa-beta kavramları, pick up artist gibi alanlarda ilgin varsa doğru yerdesin. Foruma kaydolup bilgi seviyeni katbekat arttırabilirsin. Üstelik tamamen ücretsiz.

Alfaloji FORUM: https://alfaloji.net

https://alfaloji.net

5. Gün: Tanıdığın İnsanlarla Aranızdaki Sohbet Süresini Arttırmaya Çalış!

Özgüvenini ve iletişim yeteneklerini geliştirmek istiyorsan mümkün olduğunca fazla insanla sohbet etmeye çalışmanı öneririm. Yeni insanlarla tanışmanın şu anda sana ne kadar zor geldiğini tahmin edebiliyorum. Bu yüzden ilk aşama olarak yeni insanlarla tanışmak yerine tanıdığımız insanlarla sohbet etmek üzerine odaklanacağız.

İlk aşama olarak gün içinde selam verip geçtiğin insanlara "Merhaba" dışında birkaç cümle kurmanı istiyorum. Yapman gereken şey çok basit: "Ekstra birkaç cümle kur." Bu şekilde çevrendeki insanlarla muhabbet edebilmeyi başardığın zaman kendini çok daha özgüvenli hissedeceksin.

Burada anlatacaklarımızı uygulayarak çözüm bulabileceğin bir diğer problem de şu:

Hani bazen birisiyle sohbet ederken şöyle düşünürüz ya: "Aklıma konuşacak konu gelmiyor. Ne söyleyeceğimi bilemiyorum."

Bu durumu bir daha yaşamaman için sana faydalı bilgiler vereceğim. Tanıdığın insanlarla güzel bir şekilde sohbet edebilmeyi başardığın zaman özgüvenin de belirgin şekilde artacak.

Öncelikle kafamızdaki negatif düşünceleri temizleyelim. Biriyle sohbet etmek istediğin zaman şu tarz düşünceler eminim ki kafandan geçiyordur:

"Şimdi ona bir şeyler söylersem ya beni terslerse."

"Boş ver ya sohbet etsen ne olacak işine bak sen."

"Onunla sohbet edemem çünkü insanlarla konuşmayı beceremiyorum."

"Ben sohbet etmeye layık biri değilim."

"Sohbet etmeye çalışırsam garip görünürüm. Belki de yanlış anlaşılırım."

.

.

.

Bu şekilde uzayıp giden bir liste oluşturabiliriz.

https://alfaloji.net

Aklından geçen bu düşüncelerin hiçbir doğruluk payının olmadığını söylesem bana inanır mısın?

Valla ister inan ister inanma. :) Ama bu düşüncelerin hiçbiri gerçek değil. Eğer izin verirsen bu düşüncelerin neden gerçek olmadıklarını sana anlatmak istiyorum.

Seni tanıyan insanlar onlarla sohbet etmeye çalıştığında asla seni tersleyemez. Çünkü zaten seni tanıyorlar. Selam vermek zorundalar. Seni terslemesi onun açısından saçma bir durum değil mi? :)

Sohbet etmek zaman kaybı değildir. Belki de yapılabilecek en güzel sosyal aktivitedir. Bizler sohbet ettikçe yeni bilgiler öğreniriz. Kendimizi geliştiririz. Böyle bir gelişimden kendini mahrum bırakmak mı istiyorsun?

İnsanlarla daha fazla sohbet edebilmek için fırsat kolla!

İnsanlarla konuşmayı beceremediğini sana düşündüren şey ne?

Daha önce sohbet ederken yaşadığını düşündüğün başarısızlıkların mı? Belki de en son birisiyle sohbet ederken senden sıkıldı ve “Benim artık gitmem lazım.” Diyerek yanından çekip gitti. Sen de şöyle düşündün: “Ben sohbet etmeyi beceremiyorum.”

Belki gerçekten gitmesi gerekiyordu. Sen durumu yanlış yorumladın. Belki kendisi çok sıkıcı bir insandı ya da bir derdi vardı. Belki de seninle konuşacak konu bulamadığı için kendini yetersiz hissetti ve kaçtı. Ya da sen gerçekten sohbet etmeyi beceremiyorsun.

Söyle bana ne fark eder. Beceremesen ne fark eder. Al işte ben sana öğretiyorum. Artık bu tarz düşünceleri aklından sil.

İlk olarak, bir insana selam verdikten sonra birkaç soru sorarak sohbeti uzatabilirsin.

-Nasılsın?

-Ne yapıyorsun?

-Günün nasıl geçiyor?

-Üzerindeki gömleği / elbiseyi nereden aldın? Çok şıkmış.

-(Yüzü solgunsa) Sen bugün hasta mı oldun? Yüzün soluk görünüyor.

https://alfaloji.net

-(Gülümsüyorsa) Bugün çok mutlu görünüyorsun? Hayırdır :)

-Yandık resmen... Bu hava neden bu kadar sıcak? :)

-Kedilerle aran nasıl? Arkadaşımın cins kedisi var ben de bir tane almak istiyorum. Daha önce hiç kedi besledin mi?

Bu şekilde birkaç soruyla muhabbete giriş yapabilirsin. Bundan sonra yapman gereken şey karşındaki insanın söylediği cümleler üzerinden sohbete devam etmek.

Diyelim ki;

-Ne yapıyorsun? diye sordun. Karşındaki de şöyle cevap verdi:

“Okuldan geldim, ders vardı bugün.” (Burada sana okuldan bahsediyor. Okul üzerinden sohbete devam edebilirsin.)

-Hani okulda okuyorsun?

“Boğaziçi Üniversitesi’nde okuyorum.”

-Aaaaa ne güzel hangi bölümdesin? (Güzel sözcüğüyle onun egosunu okşayabilirsin. Bu onu konuşmaya daha da heveslendirecektir.)

“Psikoloji bölümünde okuyorum.” (Birazdan sohbetin süresini bayağı bir uzatacak kilit soruyu soruyoruz. :))

-Zaten psikolojiyle ilgili olduğun belli. Gözlem yapmayı seven birisin değil mi? Peki, neden psikoloji bölümünü seçtin?

“Küçüklüğümden beri psikoloji okumayı istemişimdir. Ailem biraz karşı çıkmıştı ama sonunda onlar da kabul etti.” (Bu cümlede üzerine soru sorabileceğin bir sürü cümle var. Mesela ailesinin karşı çıkması...)

-Aslında psikoloji harika bir bölüm. İş olanakları da çok iyi. Ailen neden karşı çıktı ki?

Şeklinde uzar gider. :) Buradaki temel mantığı anladın mı? Bir iki soru sorduktan sonra zaten karşındaki insan üzerine konuşabileceğin konuları sana sunmaya başlıyor. Tek yapman gereken o konuların üzerine yorum yapıp soru sormak. Olay bu kadar basit...

https://alfaloji.net

6. Gün: Tanımadığın İnsanlara Selam Vermeye Başla!

Dışarı çıktığımızda veya bir ortama girdiğimizde tanımadığımız kişilere selam vermek hep bizi korkutmuştur, öyle değil mi? Sonuçta sen onu tanımıyorsun, o da seni tanımıyor. Selam verdiğinde duymazdan gelebilir. Sana gıcık olabilir. Ters bir cevap verebilir. Sana kendini kötü hissettirebilir.

Sohbeti başlatsan bile konuşacak konu bulamama korkusu kafanı kurcalıyor olabilir. Ya beni sohbet etmeye değer bulmazsa? Ya salak gibi görünürsem? Ya saçmalarsam? Vs. Vs. Vs.



Bu korkuların bazılarını yaşamana gerçekten hak veriyorum. Zaten hak verdiğim için korkularından nasıl kurtulabileceğini bu kitapta anlatıyorum. Mesela konuşacak konu bulamama korkusunu yenmen için ihtiyacın olan bilgilerin bir kısmını yukarıda verdim. Devamını programın 7. Gününde öğreneceksin. :)

Şu anda odaklanmak istediğim nokta, tanımadığın birisine selam vereceğin zaman içinde hissettiğin korkular. Bu korkuların iki tanesini detaylıca açıklamak istiyorum. Böylece diğer korkularının da aslında ne kadar saçma olduğunu görebilirsin.

1) Selam vermek istediğin kişiyi tanımıyorsun. O da seni tanımıyor!

Bu korku haliyle konuşmak istediğin zaman sana köstek oluyor. Bu korkuya artık şu perspektiften bakmanı istiyorum:

Birbirlerini tanımayan insanların birbiriyle tanışması gayet normal bir durumdur. İnsanın temel ihtiyaçlarından birisi sosyalleşmektir. Yani sen yeni birisiyle tanıştığın zaman hem kendinin hem de onun bir temel ihtiyacını karşılamış olursun.

Ayrıca yeni insanlarla tanışmak demek çevrenin genişlemesi anlamına gelir. Bilmiyorum daha önce birisi sana böyle bir şey söyledi mi?

Geniş bir sosyal çevre insanın hayatını kolaylaştırır. Herhangi bir kursa başlayacağımız zaman, derslerimizde sıkıntı yaşadığımız zaman, bilgisayarımızın bir parçası arızalandığı zaman, iş bulacağımız zaman... Kısacası her zaman sosyal çevremizden faydalanırız.

https://alfaloji.net

Şimdi hayal etmeni istiyorum:

Bu kitapta öğrendiğin bilgileri hayatının her alanında uygulamaya başlamışsın. Telefonunun şarj girişi arızalanıyor. Normalde garantiye vermen lazım. Ve garantide telefonun tamir edilmesi neredeyse 1 ay sürüyor.

Ama sen tanıdığın telefon tamircisi bir arkadaşını arayarak birkaç saat içinde telefonunu tamir ettirebiliyorsun. Bu sadece bir örnekti. :) Tabi ki telefon tamircisi bir arkadaşa sahip olacaksın diye bir şey yok. Her sektörde çalışan birini tanıyacaksın diye de bir şey yok.

Ama birçok sektörde tanıdığın birilerinin olması sana her açıdan avantaj sağlayacaktır. Tanıdığın insanlar sayesinde yüksek maaşlı, çalışma saatlerinin esnek olduğu bir işe girdiğinde sence de daha mutlu bir hayata sahip olmaz mısın?

Geniş bir sosyal çevre, senin daha kaliteli ve daha mutlu bir hayat sürmeni sağlayabilir.

2) Konuşmak istediğin kişi, selam verdiğinde seni görmezden gelebilir!

Böyle bir durumun okulda ders gördüğün sınıfta, üyesi olduğun bir kursta ya da iş ortamında gerçekleşme ihtimali yoktur. Zaten sen o ortamda kabul görmüşsündür. İnsanların az da olsa sana göz aşinalığı vardır. Senin seri katil olmadığını, güvenilir birisi olduğunu ortamın bir üyesi olduğun için bilirler.

Selam verdiğin kişinin seni görmezden gelme ihtimali; sadece sokak, kafe, gece kulübü gibi ortamlarda birisiyle tanışmak istediğin zaman vardır. Seni daha önce hiç görmediği, göz aşinalığı olmadığı için sana güvenmemiş olabilir. Bu nedenle de selamını görmezden gelebilir.

Peki seni görmezden gelse ne olur? Bir yerin eksilir mi? Ya da bir şey kaybeder misin?

İnsanlar seni küçümser mi? Senin hakkında kötü mü düşünür? Ya da özgüvenin mi azalır?

Eğer özgüvenin böyle bir şey için azalıyorsa zaten çok az demektir. Özgüvenli insan başkalarının onun hakkındaki düşüncelerini umursamaz. Bu tarz durumlarda hiçbir şey olmamış gibi hayatına devam eder. Sanki hiç selam vermemiş gibi.

Selamına karşılık vermeyen birinin ya da dışarıdaki tanımadığın insanların düşüncelerinin senin için ne gibi bir değeri olabilir ki? Hiçbir değeri olmamalı.

Bunun için üzülmemeli, o insana hayatından zaman çalmadığı için teşekkür etmelisin. O tarz bir insanla zaten konuşmaya ihtiyacın yok. Sosyal zekâsı düşük insanlar sana bir şey kazandırmaz. Aksine kaybettirir.

https://alfaloji.net

İnsanlarla konuşurken, onları hayatına alırken sosyal zeka faktörünü göz önünde bulundur.

Sosyal zekası yüksek insanlar kendilerine verilen selamı geri çevirmez. Konuşmayı kestirip atmaz. Gerekirse kibar bir şekilde konuşmak istemediğini dile getirir. Kimsenin kalbini kırmaya çalışmaz. Hayatına bu tarz insanları aldıkça daha mutlu bir hayat yaşarsın.

Tanımadığın İnsanlarla Nasıl Sohbet Başlatırsın?

Aynı cinsten ya da karşı cinsten tanımadığın insanlarla sohbet başlatmak, aslına bakarsan oldukça zor bir şey. Bizler ortak noktamız olan kişilerle sohbet ederiz. Mesela sınıf arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla, komşumuzla, kurstaki öğretmenimizle...

Çünkü bu insanlarla aynı ortamın üyesiyizdir ve üzerine konuşabileceğimiz birçok ortak noktamız vardır.

Dışarıda tanımadığımız insanlarla ne konuşabiliriz ki?

Durum zor olduğu için seni bu olayı başarabilecek seviyeye getirmek istiyorum. Zor olanı başardığın zaman kolay olanlar sana bebek oyuncağı gibi gelecek. Dışarıda hiç tanımadığımız birisiyle tanışmak, okulda aynı sınıfta olduğumuz biriyle tanışmaktan kat kat daha zordur.

İşte bu 14 aşamalı programın sonunda seni bu zor durumun üstesinden gelebilecek seviyeye getireceğim. Bu seviyeye geldiğinde okul, iş ortamından arkadaş edinmek, kurstaki insanlarla tanışmak senin için basit bir hale gelecek.

Hiçbir ortak noktanın olmadığı insanlarla tanışabilmeyi öğrendiğin zaman oyunlardaki hileli oyuncular gibi olacaksın. Artık hiçbir şey seni durduramayacak. Hangi ortamda olursan ol, istediğin kişiyle tanışabileceksin.

Sokakta, kafede, kütüphanede, gece kulübünde veya bu tarz ortamlarda yeni insanlarla kolayca tanışabilmek istiyorsan gözlem yeteneğini iyi kullan! Dikkat seviyeni ve çevreyi gözlemleme kabiliyetini arttır!

Durumları değerlendirerek insanlarla nasıl sohbet başlatabileceğini öğrenmek için burayı dikkatle okumanı öneririm.

https://alfaloji.net

Diyelim ki yolda yürürken öndeki amca mendilini düşürdü. Durumu fark edip amcaya mendilini uzatarak sohbet etmeye başlayabilirsin:

- Pardon amca mendilinizi düşürdünüz! Ne güzel bir mendilmiş bu birisi mi hediye etti? :)

Şeklinde bir giriş yapabilirsin.

Ya da önünde yürüyen kızın ayakkabı bağcığının çözüldüğünü gördüğünde:

- Pardon! Ayakkabı bağcığın çözülmüş. Seni uyarmak istedim. Maazallah bağcığa basıp yere düşebilirsin. Canının acımasını istemem. :)

Kafede yan masada oturan çocuğun sinema dergisi okuduğunu fark ettiğinde:

- Pardon bölüyorum ama, sinema dergisi okuduğunu gördüm. Radyo televizyon bölümünde mi okuyorsun? Genelde televizyon okuyan kişiler sinemayla bu şekilde yakından ilgilenir. :)

Otobüste inmek üzereyken kızın kapıya çok yaklaştığını gördüğünde:

- Kapıya o kadar yaklaşmasan iyi olur. Geçen gün önümde birisine çarptı. Dikkatli ol! Özellikle belediye otobüslerinin kapısı çok sert çarpıyor. Aslına bakarsan bir kere bana da çarptı. :)

Kitapçıda kişisel gelişim reyonunu inceleyen birisini fark ettiğinde:

- Affedersin, kişisel gelişim bölümüyle ilgilendiğini gördüm. İnsan psikolojisine meraklısın galiba :) Aslına bakarsan ben de meraklıyım. Belki bana bir kitap tavsiyesinde bulunabilirsin.

Kütüphanede yanındaki kişinin fosforlu kalem kullandığını gördüğünde:

- Pardon bölüyorum ama, fosforlu kalemlerini nereden aldın? Kaliteli bir şeye benziyor. Bu arada fosforlu kalem kullandığın zaman yazdıklarının beynindeki kalıcılığını artıyormuş. Çünkü fosforlu kalem beynin beta dalgaları üretmesini sağlıyor. Bir dergide okumuştum. :)

https://alfaloji.net

Herhangi bir yerde birisi sana yanlışlıkla çarptığında:

- Sanırım bir yerim kırıldı. Ambulans çağır çabuk :)

Gece kulübünde iyi dans eden birini gördüğünde:

- Merhaba, böyle güzel dans etmeyi nereden öğrendin. Salsa kursuna falan mı gidiyorsun? Aslında ben de ilgilendim bir süre ama şu anda yeteneklerimi sergilemek istemiyorum. Biraz sarhoş olayım belki o zaman :)

Bu şekilde gözlem yeteneğini kullanarak durumları değerlendir ve tanımadığın insanlarla sohbet et! Bu senin çok daha özgüvenli bir insana dönüşmeni sağlayacak.

7. Gün: Tanımadığın İnsanlarla Sohbeti İlerletmeye Çalış!



Daha önce hiç görmediğin, ilk kez selam verdiğin insanlarla sohbeti ilerletmek için başlangıçta genel konulardan konuşmanı tavsiye ederim. “Evli misin?”, “Nerede yaşıyorsun?” gibi özel sorular sormak için sohbetin birazcık ilerlemesini beklemelisin.

https://alfaloji.net

Diyelim ki kafede yan masadaki insanla sohbet etmek istedin.

- Pardon! İçtiğiniz içeceğin adı ne?

Şeklinde bir giriş yaptın. O da gayet kibar bir şekilde:

"Chai Tea Latte" dedi.

- Evli misiniz?

Diye sorarak sohbeti ilerletmeye çalışman biraz garip kaçacaktır. Onun yerine muhabbeti onun sana verdiği kelime üzerinden sürdür.

- Benim de aklımda onu içmek vardı. Mocha da cazip geldi. Aralarında bir seçim yapamadım. Kahvenin içindeki kafeinin uyarıcı bir etkisi var ya. O nedenle şimdi içmek istemedim. Bilmiyorum sporla ilgilendiniz mi? Ama spordan önce kahve içtiğiniz zaman antrenmandaki performansınız artıyor. Hiç sporla ilgilendiniz mi?

(Dikkat edersen sohbeti genel bir konu üzerinden yürütüp özel bir soruya bağladım. Konuşmayı genel bir konu üzerinden sürdürdüm. Sonra da "Evli misiniz?" gibi çok fazla özel olmayan bir soru sordum.

Konuşmanın gidişatını hızlı bir şekilde değiştirdim. Unutma, insanların ağzından kendileri ile ilgili ne kadar çok bilgi alırsan seni o kadar yakın hissetmeye başlarlar. Onları kendi hayatları hakkında konuşturarak aranızda hızlı bir bağ kurulmasını sağlayabilirsin. :))

Diyelim ki soruna şu şekilde cevap verdi.

"Lisedeyken yüzmeyle ilgilendim."

(Farkındaysan sana üzerine konuşabileceğin bir konu verdi: **Yüzme**...)

Sohbeti yüzme üzerinden ilerlet. Önce daha özel bir soru sor. Cevap aldıktan sonra da sen yüzme hakkında konuş.

https://alfaloji.net

- Okul takımında mıydın?

(Artık kolayca sen diye hitap etmeye başlayabilirsin. Aslında en başından beri "Sen" diye hitap edebilirdin. Ama senin her yaş aralığından her cinsiyetten insanlarla kolayca sohbeti ilerletebilmeni istiyorum.

Senden 10 yaş büyük birisiyle en başından beri "Sen" diye konuşursan bu onu rahatsız edecektir.

Senden yaş olarak oldukça büyük birisiyle konuşuyorsan "Sen" hitap şekline geçtiğinde cümlelerinin arasına "Abi, Abla" kelimelerini eklemeni tavsiye ederim.

Bu aranızda daha samimi bir bağ kurulmasını sağlar. Yaşıtın bir karşı cinsle konuşuyorsan "Sen" hitap şeklinden devam etmen faydana olacaktır.)

"Hayır, amatör olarak ilgilendim."

- Biliyor musun, ben de amatörce ilgilendim. Ama aslında hep profesyonel olabilmek istemiştim. Hatta bir ara bunun için kursa da gittim. Okulda derslerimden geri kalmayayım diye babam kursa devam etmeme izin vermedi. Senin de böyle mi oldu?

(Yüzme konusundaki kendi üzücü anımızı anlatarak karşımızdaki insanla daha kuvvetli bir bağ kuruyoruz. Onu duygumuza ortak ediyoruz. Duygular bulaşıcıdır ve insanları birbirine yaklaştırır.)

"Hayır benimki tam olarak öyle değil. Uzun hikaye. "

(Burada karşındaki sohbeti kestirip atmış gibi duruyor. Aslında durum böyle değil. Birazcık ısrar etmeni istiyor. Onu konuşmaya teşvik etmelisin. :))

- Nasıl bir hikaye? Lütfen anlat, gerçekten merak ettim.

"..... Uzun uzun bir şeyler anlatıyor. En son şöyle bir cümle kuruyor: Bu beni üzdü. Keşke ben de yüzme yarışlarına katılabilseydim. "

(Sana üzüldüğünden bahsetti. Sohbeti üzüntü duygusu üzerinden yürüt.)

- Bu seni ne kadar üzdü?

"Tahmin edemeyeceğin kadar çok."

https://alfaloji.net

- Peki şu anda bulunduğun noktadan memnun değil misin?

"Memnunum. Ama daha iyi yüzebilseydim daha mutlu olurdum."

- Önünde bu hayalini gerçekleştirmeni engelleyecek herhangi bir neden var mı?

(Burada bir şeyi fark etmesini sağlıyoruz: Onu geçmişte üzen olaydan şu anda kurtulabilir. Bir yüzme kursuna başlar ve yüzme yeteneğini kolayca geliştirir.)

"Yaşımız geçti artık. Zor bu saatten sonra. "

- Haklısın birazcık zor. Peki imkansız mı? Tabi ki değil. Bugün gidip bir yüzme kursuna başlayarak seni geçmişte üzen bu olaydan hemen kurtulabilirsin. Kendini sevdiğin bir şeyden neden mahrum bırakıyorsun? Her hafta günde 2 kere 1 er saat havuzda yüzdüğünü düşünsene. Bu sana kendini daha iyi hissettirmez mi?

(Burada onu cesaretlendiriyoruz. Onu üzen bir olaydan kurtulmasını sağlıyoruz. İnsanlar kendilerini cesaretlendiren, onlara özgüven depolayan insanları sever. İnsanlara her zaman cesaret ver!)

"Haklısın tabi, hissettirir."

- .....

(Burada, geçmişte yapamadığın bir şeyi şu anda nasıl yaptığını ve kendini ne kadar iyi hissettiğini anlatabilirsin. Geçmişte seni üzen bir anını anlat. Bir hikayeni anlatarak sohbete devam edebilirsin.)

Tüm bu konuşmaları yaparken aralara sıkıştırmanı tavsiye ettiğim bazı sorular var. Bu sorular karşındaki kişiyi büyük ölçüde tanımana yardımcı olacaktır:

- ✓ Çalışıyor musun?
- ✓ Nerede çalışıyorsun?
- ✓ Kaç kardeşsiniz?
- ✓ Annen, baban ne iş yapıyor?

https://alfaloji.net

- ✓ Nerelisin?
- ✓ Hangi yılda doğdun?
- ✓ Hangi burçsun?
- ✓ Memleketine sık sık gidiyor musun?
- ✓ Evli misin?
- ✓ Kaç çocuğun var?

Sohbet sırasında bu tarz sorular sorarsan karşındaki insanı daha detaylı bir şekilde tanımış olursun. Onunla ilgili ne kadar çok bilgi toplarsan aranızdaki bağ o kadar artar.

Sen sohbeti başlat. Sorunu sor. Bırak, gerisini o getirsin. Kendini anlatmasına izin ver. Sürekli konuşmak yerine, arkana yaslan ve onu dinle.

Dinleme sanatını iyi kullan! Unutma, herkes konuşabilir ama herkes dinleyemez.

https://alfaloji.net

8. Gün: Sosyal Aktiviteler Yapmaya Başla!



Bilimsel araştırmalara göre özgüven eksikliği yaşayan insanların %83'ünün sosyal hayatı oldukça zayıf. Sosyal fobi yaşayanların ise sosyal hayatı hiç yok. Sosyallik insanın tıpkı yemek içmek gibi bir ihtiyacıdır.

Özgüvenden yoksun insanlar bu ihtiyacını karşılayamaz. Çünkü pek arkadaşları yoktur. İnsanlarla iletişim kurmayı beceremezler. Onları dışarıda aktivite yapmaya çağıran birileri yoktur.

Aileleriyle bile doğru düzgün iletişim kuramazlar. Karşı cinsle araları zaten çok kötüdür.

Sosyal hayatta başarısız olan birisinin mutlu bir birey olması mümkün değildir. İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında mutsuz olur.

https://alfaloji.net

Bundan sonra sosyallik ihtiyacını karşılamak için gereğinden fazla çaba göstermeni istiyorum. Sosyal hayatta başarılı olmak için çaba göster. Yeni ortamlara girmeye, yeni insanlarla tanışmaya, yeni hobiler edinmeye başla!

Hızlı bir şekilde kendine güzel bir sosyal hayat kurabilmen için can alıcı bilgiler vereceğim. Bu söyleyeceklerimi bizzat ben uyguladım ve harika bir sosyal hayata sahip oldum.

Sen de tecrübeyle sabitlenmiş adımları atarak mükemmel bir sosyal hayata sahip olmaya hazır mısın?

Bugünden itibaren sosyalleşmeye başlamak istiyorsan bir dans kursuna yazıl! Dans kursları; insanların birbiriyle en çok iletişim kurduğu, insanların birbirine en çok dokunduğu, bedensel iletişim kurduğu, arkadaşlık ortamının en kolay kurulduğu, kadınla erkeğin birbirine en yakın olduğu ortamlardır.

Bu tarz ortamlarda ister istemez hem bir sürü arkadaş edinirsin hem de karşı cinsten birçok kişiyle iletişime geçersin. Düşünsene buradan öğrendiğin bilgileri oradaki bir sürü insanla pratiğe dökebilirsin.

İnsanlarla tanışma girişimlerinde bulundukça, bunun aslında ne kadar kolay olduğunu göreceksin.

Dans kurslarında senin birileriyle tanışmana bile pek gerek kalmaz. Zaten insanlar gelip seninle tanışır. Hoca derslerde 5 dakikada bir partner değiştirilmesini ister.

Kızlar ya da erkekler ortalama 5 dakikada bir, yana kayar. Bu şekilde bir derste karşı cinsten 10-15 kişiyle tanışmış olursun.

Haftada 1 veya 2 gün yapılan pratiklerde hem dansını geliştirirsin hem de diğer sınıftaki kişilerle tanışma imkanı bulursun.

Dans gecelerine her hafta düzenli olarak katıldığında başka kurslardan gelen insanlarla da tanışarak çok geniş bir sosyal çevre kurabilirsin. Bu şekilde sosyallik ihtiyacını fazlasıyla karşılamış olursun.

Özgüvenin çok hızlı bir şekilde artmaya başlar.

Dans ortamlarında karşı cinsle sohbet ederken bazen kendi cinsinden birileri gelir ve sana laf sokmaya çalışır. Seni küçük düşürüp ortamı ele geçirmek ister.

https://alfaloji.net

Onlarla mücadele ettikçe sosyal açıdan iyice güçlenirsin. Seni küçümsemek isteyen insanlara hadlerini bildirebilmeyi öğrenmek çok önemlidir.

Onlara kaba kuvvetle değil, akıl dolu cümlelerinle karşılık vermelisin. Zekanı kullanmalı ve alttan alta laf sokmalısın.

Açıktan laf dalaşına girmeyip, ince bir ayar verdiğin zaman ortamdaki prestijin artar. Karşı cinsin de hızlı bir şekilde ilgisini çekersin.

Dans kursundan hızlı bir şekilde bir sevgili sahibi olabilirsin. Oraya gelen insanların %95'i bir sevgili arayışındadır. Sadece %5lik bir kısım gerçekten dans öğrenme niyetindedir.

Dans sırasında kızlara zaten bir sürü erkek yazılır. Erkeklere bir tavsiyede bulunacağım:

Eğer ilk günden kızlara aşırı ilgi göstermeye başlarsan adın abazaya çıkabilir. Bu imaja yakalanmamak için sınıftaki tüm erkeklerle ve tüm kızlarla tanış. Kız erkek ayırt etme. Herkesle sohbete gir.

"Toplanıp pratiklere ve gecelere gideriz." diyerek sınıftaki herkesin numarasını al.

İlk amacın arkadaş edinmek ve dansını geliştirmek olsun. Sonrası zaten gelecek. Merak etme! Kızlar da bu tavsiyemi uygulasın. Herkesle sohbet edin. İnsan ayırt etmeyin.

Çevrenizi genişletmeye bakın! :)

İlerleyen zamanlarda dansını geliştirmiş bir şekilde, düzenli olarak pratiklere ve gecelere katıldığın zaman kaliteli, kendini geliştirmiş bir sevgili adayı bulacaksın. Bu konuda rahat ol.

Sosyalleşmek İçin Başka Ne Yapabilirsin?

1) Yabancı Dil Kurslarına Yazıl!

2) Okul Kulüplerine Üye Ol!

3) Kendi Alanınla İlgili Seminerlere Git!

4) Ekstrem Sporlar Yapan İnsanların Oluşturduğu Macera Gruplarına Katıl!

5) Beden Dili ve Diksiyon Kurslarına Yazıl!

https://alfaloji.net

9. Gün: Kendine Bir Hayat Amacı Edin!



Özgüvenli bir şekilde, mutlu bir hayat yaşamak istiyorsan seni hayata bağlayan, motivasyonunu kaybettiğinde kamçılayan hayat amaçlarına sahip olmalısın.

Seni her gün yatağından uyandıran, geceleri aklından çıkmayan amaçlara sahip olursan günler çok daha zevkli geçmeye başlar.

Hayatın içinde daha mutlu oldukça, özgüvenin de otomatik bir şekilde artar. Özgüvenli bir insan olmayı hedeflerin arasına alman gerektiğini daha önce söyledim.

Bunun dışında kendine başka hedefler de koymalısın.

- ✓ Yeni İnsanlarla Tanışma Becerisi Kazanmak
- ✓ Sosyal Çevreni Genişletmek
- ✓ Birkaç Güzel Hobi Edinmek

https://alfaloji.net

- ✓ Seyahat Etmek
- ✓ Okul Hayatında Başarılı Olmak
- ✓ Para Kazanmak
- ✓ Başarılı Bir Sporcu Olmak
- ✓ Sevgili Bulmak
- ✓ 10 Kilo Vermek
- ✓ Yabancı Dil Öğrenmek
- ✓ Ayda 2 Kitap Okumak

Bu şekilde uzayıp giden bir liste yaratabiliriz. Senden istediğim şey, hemen eline bir kağıt kalem alıp kendi hedeflerini oluşturman.

Kendi hedeflerini kağıda yazdıktan sonra, o kağıdı yatağının tam karşısına asmanı istiyorum. Her sabah uyandığında, o kağıtta yazanları okuyacaksın.

Bu, rotandan hiçbir zaman şaşmamanı sağlayacak.

Hayat amacı olayına başka bir çerçeveden yaklaşalım.

Şu anda kendini özgüvensiz aynı zamanda mutsuz hissediyorsan oturup düşünmeni istiyorum. Nerede yanlış yapıyorsun?

Diğer insanlar gülüp eğlenirken, mutlu bir hayat sürerken sen neden mutsuzsun?

Çünkü seni sen yapan hayallerin yok. İlerisi için kendini nerede görüyorsun? Bu hayatta başarmak istediğin şeyler neler?

https://alfaloji.net

Dünyada nasıl bir iz bırakarak ölmek istiyorsun? Yoksa hiçbir iz bırakmadan öylece yok olup gitmek daha mı cazip geliyor?

Şu anda sana verebileceğim en güzel tavsiye şu: “Her zaman büyük düşün, büyük hedeflere sahip ol, büyük yaşa!”

Hiçbir zaman küçük hedeflerin adamı olma. Mesela kendi hayat amacımdan bahsedeyim. Belki sana ilham kaynağı olurum.

Şu anda bu kitabı yazıyor olmamın en büyük nedeni dünya seyahati yapma hedefim. Bu hedefimi gerçekleştirebilmek için paraya ihtiyacım var. Ve bu amacım için saatlerce emek harcıyorum.

Başka bir amacımsa sabah 8 akşam 5 mesai sisteminin kölesi olmaktan kurtulmak. Ben bütün günümü iş yerinde patrona yaranmak için çabalayarak geçirmek istemiyorum.

Aylık alacağım 2000 TL için günümün 9 saatini boş yere heba etmek istemiyorum.

Bu nedenle hangi ülkede olursam olayım hayatımı devam ettirebilmem ve dünya seyahati yapabilmem için bana para akışı sağlayacak bir iş kurma peşindeyim.

3 yıl içerisinde genç iş adamları derneğinin en prestijli üyesi olmak istiyorum. İleride politikaya atılıp mecliste yer almak, uluslararası platformlarda büyük topluluklara hitap etmek istiyorum.

Kendi dünya görüşümü milyonlarca insanla paylaşmak, fakirlerin, zayıfların ezilmediği bir dünya yaratmak istiyorum.

İnsanlığa öyle bir şey bırakayım ki, ben öldükten yüzyıllar sonra bile bana dua etsinler istiyorum. Bu şekilde bir sürü isteğimi sayabilirim. Kısacası ben büyük düşünüyorum. Seni de bu yola davet ediyorum.

Her zaman yıldızları hedefle, yıldızlara ulaşmak için çaba göster. Yıldızlara ulaşamasan bile bulutların üstüne çıkabilirsin.

Hedeflediğin noktaya tam olarak varmanın bir önemi yok. Yüksek hedefle normalde varacağın noktanın 100 katına ulaş. Çünkü çoğu zaman hedeflediğimiz noktaya gelemeyiz. Hayat bir engel koyar ve bizi aşağıda bırakır.

Gerçekçi değil uçuk hedefler koy. Mantıklı değil hayalperest ol. Çok sevdiğim bir söz vardır:

“Mantıklı insanlar dünyayı değiştiremeyeceklerini bildikleri için kendilerini dünyaya uydurur. Mantıksız insanlarsa dünyaya uymak yerine, dünyayı kendine uydurmaya çalışır. Bu nedenle dünya üzerindeki bütün büyük buluşlar mantıksız insanların eseridir.“

https://alfaloji.net

10. Gün: Daha Önce Hiç Yapmadığın Şeyler Yap!

Her günümüz bir öncekinin aynısı oluyorsa hayatımız monotonlaşmış demektir. Bu şekilde bir kısır döngünün içine girdiğimizde hem mutsuz olmaya hem de özgüvenimizi yitirmeye başlarız. Hayatımızda her zaman bir miktar heyecana yer vermeliyiz.

Mesela bende yükseklik korkusu var. Bu korku yüksek yerlere çıktığımda çok heyecanlanmama neden oluyor. Ben de hayatıma heyecan katmak için bazen bu korkudan faydalanıyorum. :)



Arada lunaparka gidip kamikazeye biniyorum. Yüksek binaların tepesinden aşağı bakıyorum. Bunlar hayatıma heyecan katan ufak şeyler olmasına rağmen beni monoton bir hayatın içine sürüklenmekten kurtarıyor.

Bizi korkutan şeylerin üzerine gittikçe, daha önce yapmaktan korktuğumuz şeyleri yapmaya başladıkça kendimizi daha da güçlü hissederiz.

Kendi içsel gücünü arttırmak için yapmanı istediğim şeyler:

- Bundan sonra bir şeyden korktuğunu hissettiğin zaman, o şeyi mutlaka yap. Kendini zorla ve hemen harekete geç!

- Karşıdan gelen birisi ile yolun aynı tarafında karşılaşmak üzereyken yönünü değiştirme. Bırak o değiştirsin. Sen dümdüz ilerle. Tabi ki çarpmadan. :) İnsanlar üzerinde otorite kurabilmeyi öğren!

- Kalabalık sokaklarda yürümeye çalış. Kalabalık her zaman ürkütücüdür. İnsanlarla kalabalık içinde yaşamaya uyum sağla!

https://alfaloji.net

- Kalabalık bir yerde karşı caddeden birisini tanıyormuş gibi seslen:

“Muraaaaaaaaaaaaaat”

“Merveeeeeeeeeeeee”

İnsanların senin üzerinde yarattığı baskıdan sıyrılmak için bu egzersizi haftada en az 2 kere yap!

- Yere düşme numarası yap! Hepimiz insanların bizimle dalga geçmesinden korkarız. Bu korkunu alt etmek için bilerek kendini komik durumlara düşür. Bu durumlarla eğlenmesini öğren. Kendi haline önce sen gül. :)

- Bineceğin otobüsü durakta değil de herhangi bir ışıkta yakaladığında şansını dene! “Şoför bana kızar mı?” diye düşünme. Cama tıkla ve şoföre kapıyı açmasını rica et. Bu da seni özgüven konusunda bir kademe ileriye götürecek.

- Bazen anketörlerle muhabbete gir. Sonra da onlara yardım etmeyi teklif et! Anketörlük olayını tecrübe et!

- Buz pateni, dövüş sporları, dağcılık gibi daha önce hiçbir fikrinin olmadığı hobiler edin!

- Daha önce gitmediğin şehirlere seyahat etmeye başla! Tek başına maceralara atıl. Hayatına yeni heyecanlar ekle.

https://alfaloji.net

11. Gün: Korkularından Arın!

Korkularımı bizi güçsüz kızlar. Kendi potansiyelimizi değerlendirememize, aslında yapabileceğimiz şeylerden kaçmamıza neden olur. Korku ile ilgili bilmediğin çok önemli bir gerçek var:

“Korku korkaktır!”

Tanrılar Okulu kitabının yazarı Stefanno Danna der ki:



-Korku kapıyı çaldı.

-Cesaret açtı.

-Kapıda kimse yoktu.

Korkuya cesaretle karşılık verdiğimiz zaman kaçar. Bize düşen tek bir görev var: **Cesur olmak**.

Hayat cesurları sever. Eğer hayatın yanında olduğu, başarıdan başarıya koşan biri olmak istiyorsan karakterine cesaret özelliğini kazandırmalısın.

Risk almaktan korkma! Diyelim ki bir arkadaşın seni başka bir şehre gezmeye davet etti.

“Aman başıma bir şey gelir mi? Aman oralarda kaybolur muyum?” şeklinde düşünceler beynini yiyip bitirebilir. Böyle durumlarda risk almalısın.

Evet, o şehirde kaybolabilirsin. Ama kaybolsan ne olur? Sora sora gitmen gereken yeri bulursun.

Başına bir şey gelebilir. Bu da doğru. İyi de başına her yerde bir şey gelebilir. Dünya iyi bir yer değil ki. Olacak olan her yerde olur. Risk almayı öğren!

Eğer bir hayalin varsa ve bu hayalinden sırf ailenin, çevrendeki insanların senin üzerinde yarattığı korku yüzünden vazgeçiyorsan sen bir korkaksın demektir. Hiçbir zaman hayalindeki hayatı yaşayamayacaksın.

Sırf başkaları istiyor diye sevmediğin şeyleri yaparak geçirdiğin mutsuz bir hayata sahip olacaksın.

https://alfaloji.net

Örneğin;

Ben daha önce sırf aileme yaranabilmek için kaptanlık gibi istemediğim bir bölümü okuyordum. Sürekli disiplinli olmayı gerektiren ağır bir bölümdü. Şartlar benim mesleğe olan ilgimi iyice yok etmiş, şevkimi iyice kırmıştı. Bu şekilde mutsuz bir hayata sahip olacağımı önceden kestirip sevdiğim işi yapmaya karar verdim.

Psikoloji üzerine kitaplar yazmak ve internet marketing üzerine yoğunlaştım. Hayallerimin peşinden koştum. Şu an oldukça mutluyum. Ailemin keyfine göre bir hayat sürmüyorum. Kendi keyfimi önemsiyorum. Ona göre hareket ediyorum.

Sen de hayatını ne yaparak, hangi mesleği icra ederek geçirmek istediğine karar ver! Bunu iyi düşün!

Sonra ileride sevmediğin bir mesleği yapmak zorunda kalma. Hayatını kendi istediğin gibi şekillendir. Bundan 5 yıl sonrasında kendini nerede gördüğünü, nasıl bir insan olmak istediğini bir kağıda yaz.

O kağıda yazdıklarını her gün oku. Korkularına karşı gel ve gönlünce yaşa!

12. Gün: İnsanlara Yardım Et!

İnsanlara fayda sağladığımızı görmek bize kendimizi iyi hissettirir. Dışarı çıktığın zaman yardıma muhtaç bir sürü insanın olduğunu görebilirsin. Ya da arkadaş çevrende mutlaka bazı konularda senin yardımına ihtiyaç duyan birileri vardır.

Onlara yardım eli uzatmaktan çekinme. Birilerine faydan dokundukça kendini daha özgüvenli hissedeceksin. İşe yarar birisi olma hissi mutluluk vericidir. Herkes işe yarar birisi olmak ister.

Bundan sonra senden sana ihtiyacı olan kişilere yardım etmeye başlamanı istiyorum.

İnsanlara yardım etmek inan ki çok basit bir olay. Şu tür yardımlarda bulunabilirsin:

- Ödev yapmak için sana ihtiyacı olan arkadaşına yardım et!
- Yeni eve taşınan arkadaşının evi yerleştirmesine katkıda bulun!

https://alfaloji.net

- Ailesinden birisinin sağlığında sorun olan arkadaşına destek ol!
- Yoldan karşıya geçmeye çalışan teyze için arabalara durma işareti yap!
- Topu bahçeye kaçan bir çocuğun topunu alabilmesi için yardım et!
- Bazen sessiz, sakin kenarda utanarak oturan dilencilere 50 Kuruş – 1 Lira vererek yardımda bulun!
- Ofiste arkadaşlarının işlerine yardım et!
- Sporda eline aldığı ağırlığı kaldırmakta zorlanan birine yardımcı ol!
- Yürüyen Özgüven kitabından öğrendiğin bilgileri insanlarla paylaş. Özgüven problemi yaşayan kişilere buradan öğrendiklerini anlat!
- İnsanlara hayallerini gerçekleştirebilmeleri için destek ol. Pozitif şeyler söyleyerek istedikleri şeye ulaşabilmeleri için onlara cesaret ver!

İnsanlar bizim yardımımıza muhtaç olduğunda onlara yardım edersek bunun bize de çok önemli bir katkısı olur. Egomuz okşanır.

Daha önce egonun törpülenmesi gereken, terbiye edilmesi gereken bir mekanizma olduğunu anlattık.

Her ne kadar törpülüyor olsak da onun doyurulmaya da ihtiyacı var. Egonu tamamıyla aşağılayıp yok edersen kendine verdiğin değeri kaybedersin. Ortada çok ince bir ayar mevcut.

Onu doyururken aynı zaman da törpüle!

https://alfaloji.net

Törpülemek için, egonu okşadıktan sonra sen başkasından yardım iste. Yardım istemek birazcık ego zedeleyici bir olaydır.

Sen de törpülemek için başkalarına muhtaç ol, başkalarından yardım iste.

Bundan hiçbir zaman çekinme.

Yardıma muhtaç olduğun bir durumla karşı karşıya kaldığın zaman, içinden bir ses sana şunu söyleyecek:

- Boş ver kimseden yardım alma! Senin yardıma falan ihtiyacın yok! Sen mükemmelsin.”

Bu sesi duyduğunda hemen:

- Kapa çeneni!

Diyerek onu sustur. Sonra devam et:

- Ben mükemmel değilim. Sonuçta insanım. Mükemmel olma gibi bir arayışım da yok. Herkesin yardıma ihtiyacı vardır. Ben yardım almaktan asla çekinmem. Bunu bir ego meselesi yapmam. Eksik taraflarım olduğunu kabul ediyorum!

Bu cümlelerle egonun seni yenmesine karşı koy! Onu sürekli doyurma peşinde olma. Bazen doyur, bazen törpüle. Dengeyi iyi sağla!

https://alfaloji.net

13. Gün: Kendine Bir Sevgili Bul!



Karşı cinsle iyi bir iletişim kurabilmeyi başardığın zaman kendine olan güvenin kat kat artacak. Sevmek ve sevilmek hepimizin temel ihtiyacıdır. İnsan sevgiyle motive olur.

Sevgiyle hayata bağlanır. Sevildiğini hissettikçe kendisine daha çok güvenmeye başlar.

Bu nedenle seni sevecek biriyle ilişkiye başlamanı tavsiye ediyorum.

https://alfaloji.net

Şimdiye kadar hiç sevgilin olmamış olabilir. Bunun bir önemi yok. Sevgili bulmak için kullanabileceğin çok önemli bilgiler vereceğim.

Öncelikle sevgili bulabilmek için karşı cinsin fazla olduğu ortamlarda takılmalısın. Mesela sosyal ortamlar bunun için bire birdir.

Okul ve iş ortamları, dans geceleri, gece kulüpleri, salsa ve tango kursu ortamları sevgili bulmak için biçilmiş kaftandır.

Bu tarz ortamlarda sıkça takılmaya çalış. Sevgili bulana kadar zamanının çoğunu bu ortamlarda harca. Karşı cinsten mümkün olduğunca fazla kişiyle tanışman sevgili bulma şansını arttıracaktır.

Bu ortamların dışında Facebook gibi sosyal paylaşım platformlarını kullanabilirsin. İnternet ortamı oturduğun yerden, fazla enerji harcamadan sevgili sahibi olmana olanak sağlar.

Bu platformu kullanman sevgili bulma ihtimalini arttırır.

Her nerede olursan ol karşı cinsle tanışmak sonra da sevgili olmak için uygulaman gereken birkaç temel prensip var:

- Özgüvenini yansıt ve tanış
- Etkile ve güven ver
- Bağ kur
- Dışarıda görüşmeye davet et
- Kabul etmediyse iletişim bilgilerini iste

https://alfaloji.net

- Daha sonra dışarıda buluş

- El ele tutuş, ya da öpüş

Karşı cinsle bir ilişkiye başlamanın aşamaları bu şekildedir. Şimdi hepsini tek tek açıklayalım.

Özgüvenini Yansıtma ve Tanışma Aşaması:

Özgüvenini, hoşlandığın kişiyle tanışmadan önce yansıtmaya başla. Her nerede olursan ol dik bir şekilde dur.

Yüzüne hafif bir gülümseme kondurup karşı cinsle derin bir göz teması içine gir. Bu şekilde ilk saniyeden itibaren özgüvenini yansıtmış olursun.

Kızla derin bir göz teması kurabiliyorsan büyük ihtimalle kızın da sana karşı ilgisi var demektir.

Eğer okul, iş gibi sosyal ortamların içindeyken karşı cinsle bu şekilde bakışıyorsan hafifçe el sağlayabilirsin. Bu oldukça basit fakat etkili bir giriştir.

Eğer o da gülümsüyorsa direk olarak yanına gidip:

- Merhaba ben .....

Diyerek kendini tanıtabilirsin. Bu en garanti tanışma yollarından birisidir.

Kıza hiç el sallamadan yine direk olarak yanına gidip:

- Sen kaç girişlisin? Daha önce seni hiç görmedim. :)

Diyerek sohbet başlatabilirsin.

İş yerindeysen şöyle bir cümle kullanabilirsin:

- Hangi departmanda çalışıyorsun. Yüzün tanıdık geldi.

Bunlar sosyal ortam içinde kullanabileceğin girişlerdi.

https://alfaloji.net

Eğer yolda yürürken karşıdan gelen bir kızdan veya erkekten hoşlandıysan ne yapman gerekiyor?

Hızlı bir şekilde tanışma girişiminde bulunman yararına olacaktır. Hiçbir zaman hoşlandığın kişiyle tanışmak için 5-10 dakika onu takip etmeni tavsiye etmiyorum.

Takipçi olmaya ne gerek var? Bu senin değerini düşürür. Bunun yerine:

1. Hoşlandığın kişi karşıdan gelirken hemen önüne geçip onu durdurabilirsin.
2. Yanından geçtikten sonra hiç beklemeden arkasından koşup önüne geçebilirsin.

Bu iki durdurma yöntemi dışarıda karşı cinsle tanışmak için idealdir. Bu şekilde tanışma olayı daha spontane bir şekilde gerçekleşir.

Dakikalarca takip edersen, hele ki tanışmak istediğin kişi bunu fark ederse başarılı olma ihtimalin oldukça düşer. Çünkü artık tanışmak isteyen bir centilmen ya da hanımefendi değil bir takipçi olmuşsundur.

Kendini hiçbir zaman bu duruma düşürmeni tavsiye etmiyorum.

Burada kullanabileceğin 2 yaklaşım türü vardır:

1. Direk olarak karşındaki insanlar tanışmak istediğini belirtirsin. Örnek:

- Az önce seni geçerken fark ettim. Çok şık bir tarzın var. O yüzden bir Merhaba demek istedim. Ben .....

(Kendini tanıtarak hemen elini uzat)

2. Adres sorma ya da çakmak isteme bahanesini kullanırsın. Örnek:

- Pardon! Buradan Mecidiyeköy'e nasıl gidebilirim?
- Affedersiniz! Çakmağınızı alabilir miyim?

Bunlar günlük olarak birçok insanın yaptığı şeylerdir. Çakmağını evde unutan, ya da aradığı yeri bulamayıp adres soran insan sayısı bir hayli fazladır.

Bunu bir tanışma yöntemi olarak kullanmak istiyorsan dikkat etmen gereken birkaç nokta var. Adres sorarken ya da çakmak isterken keskin bir göz teması kurmalı, beden dilinle içindeki özgüveni yansıtmalısın. Bunu yaptığında hoşlandığın kişi de senin ilgini fark eder sonra da karşılık verir.

Birisine ne söylediğinin pek de bir anlamı yoktur. Ne söylersen söyle bakışlarınla, duruşunla kendinden emin olduğunu göster.

Dışarıda yaptığın spontane tanışmalarda, özgüvenli bir beden diline sahip olduğun, keskin bir göz teması kurduğun ve sıcak bir gülümsemeyi yüzüne kondurduğun zaman başarılı olmaman için hiçbir neden yok. Tabi ki birkaç yıllık tecrübe sahibi olduğun zaman.

https://alfaloji.net

Bu beceriye sahip olabilmek için sürekli denemeler yapmalı, kendini bu alanda geliştirmeye başlamalısın. Gündüz vakti dışarıda insanlarla tanışmak Türk kültüründe olmayan bir olaydır. Yani bizim insanımız bu duruma alışık değil. Amerika'da bu durum oldukça normal. İnsanların birbiriyle tanışması herkes tarafından kabul görmüş.

O nedenle Türkiye' de hoşlandığın kişilerle tanışabilme konusunda uzmanlaşmak istiyorsan tecrübeye ihtiyacın var. Bu konuda çok pratik yapmalısın. Çünkü bu olay Türkiye kültürüne aykırı. Bu ülkede bunu yapabilmek zor.

Erkekler bu şekilde girişimlerde bulunduğunda bolca reddedilecektir. Özellikle hiç göz teması kurmadığın kızlarla rastgele bir şekilde tanışmak istediğinde reddedilmelere alışmanı tavsiye ederim. Bu iş tecrübe istiyor.

Kızlar için bu olay daha kolay. Kızlar bir erkekle tanışmak istediğinde reddedilme ihtimalleri çok düşüktür. Eğer erkek seni hiç beğenmediyse tabi ki reddeder. Ama azıcık hoşlansa bile tanışma teklifini kabul edecektir.

Kızların yaptığı tanışma girişimlerinde başarılı olma ihtimali yüksektir. Kızlar için şöyle bir zorluk var: **Toplum Baskısı**...

Kızlar büyüyene kadar ailesinden hep şu lafları duyar:

"Edepli giyin!"

"Otururken bacaklarını ört!"

"Namusunu koru!"

"Erkeklere dikkat et!"

"Etrafta ne kaşarlar var. Erkeklerle fink atıyorlar."

Tüm bu cümleler kızların üzerinde baskı oluşturur. Erkek arkadaşları olduğunu bile ailelerine söyleyemezler. Bu nedenle kızların bir erkeğe yaklaşması, onunla tanışması daha zor bir durumdur.

Bunları aştığın zaman kolayca istediğin erkekle tanışabilirsin.

https://alfaloji.net

Etkileme ve Güven Verme Aşaması

Etkilendiğin kişiyle konuşmayı başlattıktan sonra hızlı bir şekilde konu değişimi yap. Giriş cümlesi üzerinden sohbete devam etmen hem vakit kaybetmene hem de konuştuğun kişinin bir süre sonra sıkılmasına neden olur.

Başlattığın sohbeti etkili bir şekilde devam ettirmek istiyorsan giriş cümlesinden sonra şu şekilde geçiş yap:

-Ne yapıyorsun burada?

-Bugün dışarıya alışveriş yapmak için çıkmış gibi bir halin var.

-Neden terledin bir yere yetişmeye mi çalışıyorsun? :)

-Ayakkabıların ortopedik mi? Rahat bir şeye benziyor.

-Saatin çok parlak. Gözlerim kamaştı. Metal saatler güneş ışığını çok kuvvetli bir şekilde yansıtır. En çok hangi tarz saatler takmayı tercih ediyorsun?

-Değişik bir yürüyüşün var. Daha önce hiç dansla ilgilendin mi?

-Aksanında bir farklılık sezdim. Herhangi bir yabancı dille ilgileniyor musun?

-Hava ne kadar sıcak. Sen de pişmedin mi benim gibi? Kızarmış tavuğa döndük valla :)

-Okuyor musun yoksa çalışıyor musun?

-Nerede okuyorsun?

-Hangi bölümdesin?

-Hangi sektörde çalışıyorsun?

Bu şekilde geçişler yaparak sohbeti genelden daha kişisele doğru çekebilirsin. Konuştuğun kişinin özeline ne kadar inersen aranızdaki bağ o kadar kuvvetlenir. Çünkü insanlar tanımadıkları ve güvenmedikleri kişilerle özel hayatlarını paylaşmaz.

5-10 dakika önce tanışmış olmanıza rağmen ona sanki yıllardır tanışıyormuşsunuz gibi hissettir. Sana hızlı bir şekilde güvenmesini sağla!

https://alfaloji.net

Hızlı bir şekilde güven vermek için uygulayabileceğin çok etkili bir teknik var.

Diğer insanların sana ne kadar güvendiğini anlat. Başka insanların sana güvendiğine ikna olursa kendi de güvenir.

- Biliyor musun neden bilmiyorum ama çevremdeki insanlar bana çok güveniyor. Şimdiye kadar hiç kimseyi yarı yolda bırakmadım. Ya da arkasından vurmadım. Arkadaşlarımın bir sıkıntısı olduğu zaman yanlarında oldum. Bence güven bu hayattaki en önemli şey. İnsan güvenmediği birisiyle konuşur mu? Tabi ki konuşmaz. Birbirimize güveniyoruz ki şu anda sohbet ediyoruz.

Bu şekilde kafasına güvenilir birisi olduğun bilgisini yerleştirdiğinde sana güvendiğine ikna olur. Böylece güven kurma aşamasını da başarıyla geçmiş olursun.

Geçişi yaptık. Güveni de sağladık. Peki ya bizden etkilenmesini nasıl sağlayacağız?

Aslına bakarsan bunun için ekstra bir şey yapmana gerek yok. Eğer sen çekici, kendini geliştirmiş, özgüvenli, sohbet etmeyi ve karşı cinsle nasıl konuşması gerektiğini iyi bilen biriysen zaten konuştuğun kişiyi kolayca etkilersin.

Ufak numaralar sayesinde hızlı şekilde çekicilik yaratabilirsin. Ama bu şekilde yarattığın bir çekimin etkisi fazla sürmez. Tıpkı buhar gibi yarım saatte uçup gider.

Tabi ki ufak etkileme numaraları da vereceğim. Bunlarla kısa zamanda konuştuğun kişiyi etkileyeceksin. Bu etkiyi uzun süre devam ettirebilmek içinse hayat tarzını ve karakterini değiştirmeye ihtiyacın var.

Özgüvenli bir karakterle beraber sosyal bir yaşantıya sahip olduğun zaman, karşı cins üzerinde yarattığın etki uzun süreli olur.

O nedenle 14 günlük programda ne söylüyorsam yap! Hangi görevi veriyorsam yerine getir! Bu görevleri kendi hayat tecrübelerim sonucunda oluşturdum. Kulaktan dolma bilgiler değil. Bizzat kendim uyguladığım, başarıya ulaştırdığım metotları seninle paylaşıyorum.

Ben de zamanında bu görevlerin hepsini yerine getirdim. Güven bana hepsi işe yarıyor.

https://alfaloji.net

Ufak Etkileme Numaraları:

1) Bilgili olduğun bir konu hakkında konuş!

Bilgili insan her zaman çekicidir. Bilgi dünyadaki en değerli şeylerden birisidir. İlgini çeken bir konu belirle ve o konuyla ilgili aklına gelebilecek her şeyi araştır.

Karşı cinsten birisiyle sohbet ederken de bu bilgilerini kullan. Konuşurken bilmiş bir tavır takınma. Mütevazi ol. Bilginle hava atmaya çalıştığın zaman itici olursun. Normal arkadaşlarınla nasıl konuşuyorsan öyle konuş: Normal, alçakgönüllü, sıradan bir şey anlatıyormuş gibi...

Diyelim ki fitness sporunu çok seviyorsun. O zaman bu konuyla öğrenebileceğin maksimum bilgiyi topla. Sohbet ederken de konuyu buraya çek!

- Spor yapıyor musun?

Cevap: Hayır

- Hadi ya! Biliyor musun spor yapan insanların günlük hayatta daha enerjik ve mutlu olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış. Spor hem vücut hem hormonal hem de sinirsel sistemi düzene sokuyor.

Cevap: Valla ben de çok istiyorum ilgilenmeyi. Ama vakit bulamıyorum.

- Haklısın onca işin arasında spora vakit bulmak zor oluyor. Her ne kadar zor olsa da imkansız değil. :) Daha iyi bir vücudun olsun istemez misin?

Cevap: Tabi ki isterim. Zaten göbeğim var birazcık. :)

- Karnının sıkılaşmasını istiyorsan 3 tane harika hareket var: 45 derece eğik açıyla mekik, crunch ve çakı. Bu hareketleri yaparak 2-3 ay içinde karnını sıkılaştırabilirsin. Aslında sende göbek falan yok da biraz senin kuruntun. :)

Cevap: Göbek yok tabi de ne bileyim daha iyi olabilir. (Burada sohbeti daha da özelleştirebilirsin.)

- Vücudunda hangi bölgeleri değiştirmek isterdin?
- O bölgeleri forma soktuğunda hayatında neler değişir?
- Kendini mutlu hisseder misin? Hayatın daha güzel bir hale gelir mi?
- Kendiyle barışık biri misindir?
- En son ne zaman aynaya bakıp kendine “Sen ne kadar mükemmel birisin. Seni çok seviyorum! “ dedin. Bazen kendimize güzel sözler söylemeliyiz. :)

Bu şekilde soracağın sorularla sohbeti daha etkileyici ve derin bir hale getirebilirsin.

https://alfaloji.net

2) İlgi çekici bir hikaye anlat!

Tarihten, mitolojiden ya da psikolojiden anlatacağın bir hikaye, konuştuğun kişinin tüm dikkatinin senin üzerine yoğunlaşmasını ve senden etkilenmesini sağlar. Hikaye anlatabilmek sosyalliğin göstergesidir.

Sosyallikse çekici bir özelliktir.

Tarihten Alamut kitabına konu olan Hasan Sabbah'ın hikayesini anlatabilirsin:

- Daha önce Alamut kitabını okudun mu? (Konuya giriş yap)
- Orada çok güzel bir hikaye anlatılıyor. Adamın birisi insanları kandırıp onları kullanarak bürük bir imparatorluk kuruyor. Bunu mutlaka dinlemelisin. (Hikayenin konusunu söyle)

Tarihin ilk suikast ordusunu hazırlayan Hasan Sabbah bu emeline nasıl ulaşmıştı? Bütün bunları ALAMUT kalesinde hayata geçirmişti. O ölüm makinasını bu kalede oluşturdu. Peki ama Hassan Sabbah bu kaleyi ele geçirmeyi nasıl başardı.

Hasan Sabbah inanışını yaymak için devamlı gezi halindeydi. Hasan Sabbah ALAMUT ("Kartal meseli" anlamına gelir) civarına gelmişti. Alamut kalesini görünce gezginliğinin burada sona ereceğini ve krallığını burada kuracağını bilmişti. Alamut o zamanlarda da daha çok bir köydü.

Aileleriyle birlikte yaşayan birkaç asker, birkaç zanaatkar, üç beş çiftçi ve Nizamülmülk tarafından atanan kale komutanından başka kimse yoktu.

Hasan önce bölgenin çocukları olan birkaç adamını gönderdi; bunlar askerlerin arasına karışıp onlara inançlarını aşıladılar ve kendi yanlarına çektiler.

Birkaç ay sonra Hasan Sabbah'a haber gönderip zeminin hazır olduğunu ve gelebileceğini bildirdiler. Hasan her zamanki gibi sofi bir derviş kılığında çıkageldi. Kale komutanı veli Hasan'ı kabul etti. Kendisini nasıl memnun edebileceğini sordu.

-Bana kale lazım, dedi Hasan.

Komutan gülümsedi, bu derviş de nüktedan bir adammış, dedi kendi kendine. Ama konuğu hiç gülümsemiyordu.

-Ben burayı devralmaya geldim, kaledeki askerlerin hepsi benim safıma geçti!

https://alfaloji.net

Bu konuşma kabul etmek gerek ki, hem inanılmaz hem de hiç işitilmemiş bir şekilde sonuçlandı. Dönemin vakayinamelerini, özellikle doğu bilimciler, bir yanlış anlamaya kurban gitmediklerinden emin olmak için metinleri tekrar tekrar okumak zorunda kaldılar.

Şimdi bu sahneyi gözümüzün önünde canlandıralım.

11. yüzyılın sonunda , tam olarak 6 Eylül 1090 tarihindeyiz. Haşşaşilerin dahi piri Hasan Sabbah, 166 yıl boyunca tarihin en karanlık tarikatına ev sahipliği yapacak olan kaleyi ele geçirmek üzere. Ve orada, kale komutanının karşısında bağdaş kurmuş oturuyor; sesini hiç yükseltmeden bir daha tekrar ediyor.

-Alamut'u teslim almaya geldim.

-Bu kale bana Sultan adına verildi, diye cevapladı komutan. Burayı almak için para ödedim ben!

-Kaç para?

-Üç bin altın dinar!

Hasan Sabbah bir kağıt alıp yazıyor üstüne : "Alamut kalesinin bedeli olarak Alevi Mehdi'ye (komutanın adı) üç bin altın dinar ödeyin. Allah bize kafi O en iyi koruyucudur."

Komutan Damdan şehrine varır varmaz altınlarını hiç beklemeden tahsil etti.

Selçuklu Devleti karışıklık içinde olduğundan bu olayı fazla önemsemedi. Ama ileride Hasan Sabbah Selçukluların yıkılmasında önemli bir pay sahibi olacaktı.

Hasan Sabbah, Alamut'ta daha sonraları sultanları korkularından saraylarındaki odalarından çıkmaya bile cesaret edemeyecekleri bir ölüm makinesi meydana getirecekti.

(Alamut kitabından alıntıdır...)

https://alfaloji.net

Psikolojiden şu hikayeyi anlatabilirsin:

- Geçen gün psikoloji forumlarında dolaşırken çok ilginç bir hikaye okudum. (Konuya giriş yap)
- Adamın birisini karanlık bir odaya kapatmışlar. Sonra sana işkence yapacağız diye tehdit etmişler. Bundan sonrası çok ilginç ben okuyunca bayağı şaşırdım. Dinle bak! (Hikâyenin konusunu söyle)

Bir grup beyin gücü konusunda deney yapmak için idamlık mahkumların bulunduğu cezaevine gelip onlara bir öneride bulunuyorlar.

“Biz bir deney yapacağız. Bir insanın kan kaybından nasıl öleceğini ve bu aşamaların ne olduğunu gözlemleyeceğiz.”

Bu deneye katılacak olan idamlık mahkumun geri kalan tüm ailesine hayat boyu maddi destek sağlanacağına dairde ek bilgi verilir.

Bunun üzerine bir mahkum deneye katılmayı kabul eder. Gerçekten de ailesine gerekli yardımlar yapılır ve resmi sözleşmeler imzalanır.

1 hafta sonra deney günü gelmiştir. Adam bir sedye üzerine yatırılır. Ona iki bileğinin kesileceğini ve kan kaybı sonucu öleceğine dair bilgiler verilir. Sonra adamın gözleri bağlanır. Deney başlar.

Bileklerine sert bir cisimle biraz da acı verecek şekilde, kesilir gibi sürterler. Ama gerçekte kesilmemiştir. O anda bileklerine kan kıvamında ve sıcaklığında bir sıvı dökmeye başlarlar.

Normal görünen adamın bir süre sonra kalp ritimleri bozulmaya başlar.

Zaman geçtikçe vücudunda soğuma, titreme belirtileri oluşur. Zaman geçer tansiyon iyice düşer. Zayıflar ve adam 3-5 dakika sonra ölür.

Bu şaşırtıcı deney sonucu adamı hemen otopsiye alırlar. Otopsi sonucuna göre ölme nedeni kan kaybıdır.

Adam kan kaybından öleceğine kendini öylesine şartlandırmıştır ki, beyin de bunu oluyor gibi düşünüp ona göre tepki vermiştir. Bu şekilde vücuttaki kanı kurutur.

https://alfaloji.net

3) Meydan oku!

Meydan okumak konuştuğun kişide ulaşılmaz birisi olduğun izlenimini oluşturur. Ulaşılmaz insanlar her zaman çekicidir. İnsanoğlu ulaşılmazı elde etmek ister. Bunun en büyük örneklerinden birisi Simyacılardır.

Yüzyıllarca çeşitli maddeleri karıştırarak altın üretebilme hayalinin peşinden koşmuş ve bir türlü elde edememişlerdir.

O altını elde edemedikleri zaman daha da fazla hırsla çalışmaya başlamışlar. Çünkü elde edememe hissi insanın o konuya kafasını daha fazla takmasına ve onu elde edebilmek için daha fazla çabalamasına neden olur.

Ulaşılmazlık konusuna günlük hayattan bir örnek verecek olursak, televizyonda gördüğümüz ünlüler bize normal insanlardan daha çekici gelir, öyle değil mi?

Hepimiz ünlü kişilerden birini sevgilimiz olarak hayal etmişizdir.

Şu anda içinden belki de şöyle diyorsundur:

“Ya bırak bu işleri, ben hayal falan etmedim.” :)

Şimdi birbirimize karşı dürüst olalım. Ünlülerin yaşadığı hayatın bize cazip geldiği anlar olmuştur. O hayatı yaşayan birisiyle beraber olmayı da mutlaka istemişizdir.

Peki bu isteğin en büyük nedeni nedir?

Ünlülerle ilişki yaşama fikrinin bize ulaşılmaz gelmesi. Ulaşamadıkça daha da ilgimizi çekerler.

Ulaşılamaz olmak için illa ünlü mü olmalıyız?

Hiç gerek yok! Birkaç hamleyle karşındakinde ulaşılmaz olduğun imajını yaratabilirsin.

Bunun için yapabileceğin en mantıklı şey onun hoşlandığı şeylerden nefret ettiğini söylemektir.

Birinden hoşlandığımız zaman onun hoşlandığı her şeyden sanki biz de hoşlanıyormuşuz gibi göstermeye çalışırız. Böyle yaptığın zaman konuştuğun kişi kolayca bunu hisseder. Ve kendini çok değerli görmeye başlar.

Onun kendine verdiği değeri birazcık düşür!

https://alfaloji.net

Diyelim ki şöyle bir cümle kurdu:

“Mavi renge bayılırım!”

Meydan okumak için şöyle cevap ver:

- Maviden nefret ederim!

Ya da şöyle dedi:

“Şu kızın elbisesi ne kadar güzel!”

Şöyle cevap ver:

- Ne kadar rüküş bir elbise. Zevksiz seni :)

  (Burada kahkaha patlat. Çünkü diğer türlü hakaret ediyor gibi görünürsün. Güldüğünde şaka yaptığını anlar)

Bunun dışında alay etmek de bir meydan okuma türüdür. Konuştuğun kişinin güçlü olduğu yönleriyle alay et! Mesela yakışıklı bir erkeğin tipiyle, uzun bir kızın boyuyla, kültürlü birisinin bilgisiyle dalga geç. :)

Asla birinin zayıf yönüyle dalga geçme. Bu meydan okuma değil aşağılama olur. Birisini aşağıladığın zaman seni ulaşılmaz falan görmez. Aksine senden nefret eder ve bir daha seninle ilgilenmez.

Yakışıklı birisine şöyle de:

- Senin burnun biraz büyük mü? Oyy, senin ne tatlı burnun var öyle. Kocaman :)

Uzun boylu bir kıza şöyle de:

- Senin boyun ne kadar kısa öyle. Neden bu kadar kısasın? :)

Kültürlü birisine şöyle de:

- Seni bilmiş seni! Ne çok şey biliyorsun sen öyle :)

Bunları şakayla karışık söylediğin zaman hem konuştuğun kişinin özgüvenini düşürmüş yani gardını indirmiş olursun hem de bunları gülerek söylediğin için karşındakine kahkaha attırırsın. Güldürmek güzel bir şeydir. Karşı cinse kahkaha attırdığın zaman onda afrodizyak etkisi yaparsın.

https://alfaloji.net

Bağ kur

Bağ kurmanın ilk aşaması uyum sağlamaktır. Konuştuğun kişiyle aynı frekansı tutturup, ayrı beyinlerle tek bir beyin olduğun zaman aranızda bağ kurulmuş demektir. Şöyle ki;

Konuştuğun kişi sana baktığında kendini görmeli. Kendi oturma pozisyonumuzu, ses tonumuzu, konuşma hızımızı, mimiklerimizi, yüz ifademizi, nefes alışveriş hızımızı karşımızdaki insanla benzer hale getirdiğimizde, istemsiz bir şekilde bizi kendine yakın hisseder.

İnsanlar kendilerine benzeyen kişileri sever, onlara daha fazla güvenir. Bundan sonra konuştuğun kişiyle aynı frekansa girmek için onu aynala. Sana baktığında kendini görsün.

1) Nefes Alışveriş Hızı

Birisiyle konuşurken onun ne sıklıkla nefes aldığını görebilirsin. Nefes aldığında göğsü ya da karnı şişip iner. Buradan hareketle onun nefes aldığı zaman nefes alıp, nefes verdiği zaman nefes vereceksin.

Hoşlandığın kişinin onunla aynı şekilde nefes aldığını hissedeceği en güzel an, onunla temas halinde olduğun andır. Elleriniz, kollarınız ya da bacaklarınız birbirine değebilir. Hiç önemli değil. Nerenle dokunuyor olursan ol seni daha iyi hissedecektir.

2) Oturma Pozisyonumuz

Konuştuğun kişi hangi pozisyonda oturuyor? Bacaklarını üst üste mi atmış? Bağdaş mı kurmuş? Kollarını kavuşturmuş mu? Yoksa konuşurken ellerini, kollarını aktif bir şekilde mi kullanıyor?

Bunlara dikkat ederek kendi oturma pozisyonunu ve vücut hareketlerini konuştuğun kişininkilere benzet.

Diyelim ki seninle bacak bacak üstüne atarak konuşuyor. O zaman sen de bacak bacak üstüne atarak konuş. Bacakları açık bir şekilde oturuyor. O zaman sen de bacakların açık şekilde otur.

https://alfaloji.net

Kollarını mı kavuşturmuş? Sen de kollarını kavuştur.

Konuşurken kollarını çok hareket ettiren biriyse sen de kollarını normalde yaptığından biraz daha fazla hareket ettir.

Bunları yaparken çok fazla abartmamalısın. Konuştuğun kişinin her hareketini birebir kopyalarsan garip olur. Ona hissettirmeden aynala.

3) Ses Tonumuz

Kimisi tok bir sesle konuşur. Kimisi konuşurken sesini inceltir. Bazısı şen şakrak konuşur. Bazısı üzgün bir ses tonuyla...

Sesini konuştuğun kişininkine benzetmeye çalış. Tok sesle konuşuyorsa, sen de hafifçe sesini kalınlaştır. Sesini inceltiyorsan arada sen de incelt.

Eğlenceli bir şekilde, gülerek konuşuyorsa sen de ruh halini değiştir ve eğlenceli moda geç. Böylece hoşlandığın kişinin seni, kendine yakın hissetmesini sağlamış olursun.

4) Konuşma Hızımız

Hoşlandığımız kişi hızlı konuşurken biz yavaş konuşursak aramızda uyumsuzluk olur. Ne demiştik? Konuştuğumu kişiyle aynı frekansta olacağız.

Eğer hızlı konuşuyorsa sen de biraz hızlı konuş. Yavaş, sakin bir şekilde konuşuyorsa sen de konuşmanı yavaşlat.

5) Mimiklerimiz

Karakteristik bazı yüz hareketleri vardır. Kimisi konuşurken hafif yukarıdan bakar. Kimisi arada dudağını yalar. Bazısı gülerken gözlerini kısar.

Bunlar karakteristik mimiklerdir.

Hoşlandığın kişinin karakteristik bir mimiğini yakaladığında onu çaktırmadan kopyala.

https://alfaloji.net

Ben Değil, Biz Olmak

Kendini ve hoşlandığın kişiyi dış ortamdan soyutlayacaksın. Bunu yapabilmek için hoşlandığın kişinin kafasına ikinizin, ortamdaki diğer insanlardan farklı olduğunuz imajını yerleştir.

Dış ortamdan soyutlanmak bu anlama gelir.

Eğlenceli bir şekilde sohbet ederken, konuya giriş yapabilirsin:

-Dışarıdaki insanlara hiç dikkat ettin mi? Sürekli bir acele ve panik halindeler. Vücut hareketleri ne kadar hızlı. Ne kadar hızlı konuşuyorlar. Yüzlerine baktığında tedirginlik görüyorsun.

Bir sürü sıkıntıları var. Akılları sürekli bu sıkıntılarda. Yüzlerindeki üzgünlüğü kolayca görebiliyorsun.

Tamam bizim de acelemiz var. Bizim de sıkıntılarımız var. Ama burada oturmuş kendi kendimize eğlenebiliyoruz. Güzel bir sohbetle tüm sıkıntılarımızdan yarım saatliğine sıyrılarak, anın keyfini çıkarabiliyoruz. İşte bu şekilde anda kalabilmek çok önemlidir.

Her zaman anı yaşamalısın.

Geçmişteki sıkıntılarından sıyrılarak, geleceği unutarak bazen anın tadını çıkarmayı bilmek lazım. Şu anda böyle yaptığımız için diğer insanlardan daha mutluyuz. En azından benim açımdan durum böyle.

Peki ya sen mutlu musun?

(Konuşmayı çok güzel bir noktaya getirdik. Duygulara... Konuştuğun kişiyle sağlam bir bağ kurmak istiyorsan onun duygularına in. Herkesin mutsuzluğuna yol açan bazı sıkıntıları vardır. Onları sana anlatmasını sağla!)

Diyelim ki şöyle cevap verdi:

“Yani mutlu sayılırım ama tabi ki canımı sıkan bazı şeyler var.”

(Burada yapman gereken şey konuştuğun kişinin ağzından daha fazla laf almak.)

https://alfaloji.net

- En son neye canın sıkıldı?

“Eski sevgilim hala bana mesaj atıp duruyor. Ben bu defteri kapatmışım, hala zorluyor.”

(Burada “bırak onu yaa, yaramaz o sana” diyerek ani tepki vermemelisin. Söyledikleri seni hiç etkilemesin. Tepkisiz kal. Sakin bir şekilde ağzından laf almaya devam et!)

-Seni çok iyi anlıyorum, eski sevgililer bazen can sıkıcı oluyor. Biten bir şey neden yeniden başlasın ki? Bitmiş gitmiş. Eğer devam edecek olsaydı zaten ederdi. Peki neden ayrıldınız?

“Beni aldattı. Ben de terk ettim!”

-Aldatılmak sana kendini çok kötü hissettirmiştir. Daha önce bu duyguyu yaşadığım için ne kadar berbat bir olay olduğunu biliyorum. Aldatılmak insana kendini kandırılmış hissettirir. En acısı da senin gibi akıllı birinin bu kadar salak biri tarafından aldatılmış olması. ”

Bu cümleleri söyleyerek onunla bağ kurduktan sonra sarılarak aranızdaki bağı kuvvetlendir.

-Gel bakayım sarıl bana!

https://alfaloji.net

Dışarıda görüşmeye davet et!



Bu aşamaları geçtiysen artık tanıştığın kişiyi beraber bir şeyler içmeye davet etmenin vakti gelmiş demektir.

Mekan değişikliği yapıp onunla daha fazla zaman geçirerek aranızdaki bağı kuvvetlendirebilirsin. Yapman gerek şey basit:

- Bu güzel sohbeti soğuk bir şeyler içerken devam ettirmeye ne dersin?
- Burada ayakta kaldık. Bir yerde oturarak daha rahat konuşabiliriz. Hadi gidelim!
- Vaktin varsa şurada harika kurabiye yapan bir yer var. Beraber o kurabiyelerden tadabiliriz.
- Daha önce hiç bowling oynadın mı? Vaktin varsa beraber oynamaya gidelim!

Bu şekilde konuştuğun kişiyi beraber mekan değişikliği yapmaya davet edebilir, aranızdaki sohbeti daha da ilerletebilirsin.

https://alfaloji.net

Kabul etmediyse iletişim bilgilerini iste!

O anda seninle bir yerlere gelmek için zamanı olmayabilir. Bu oldukça normal bir durumdur. Bir yere yetişmesi gerekiyor olabilir. 1 saat sonra ailesinin yanında olmak zorunda olabilir. Belki de çok önemli bir proje üzerinde çalışıyordur ve eve gitmesi gerekiyordur.

Bu tarz durumlarla sıkça karşılaşacaksın. Eğer o anda senin bir yere gelemiyorsa bunu daha sonra yapabilmek için iletişim bilgilerini iste!

- Daha sonra bu güzel sohbeti nasıl devam ettirebiliriz?
- Numaranı yazar mısın böylece iletişimde kalmış oluruz.
- Mesajlaşma konusunda iyi misindir? Daha sonra Whatsapp'tan yazışabiliriz.
- Gerekli kodları girer misin? Tekrar haberleşelim.

Bu cümlelerden birisini kullanarak, hoşlandığın kişiyle daha sonra tekrar buluşabilmek için telefon numarasını alabilirsin.

Daha sonra dışarıda buluş!

Numarasını aldıktan bir gün sonra mesaj at!

- Nasılsın?

Daha önce sana öğrettiğim şekilde onun sana verdiği bilgiler üzerinden sohbet et. Daha sonra da konuyu buluşmaya getir.

- Müsaitsen yarın görüşsek güzel olurdu. Ne dersin?
- Yarın beraber bir şeyler içelim mi?
- Güzel bir filme gitmek istesem bana eşlik eder misin?
- Yarınını bana ayırabilir misin? Seninle sohbet etmek istiyorum.

Bu cümlelerden birisini kullanarak buluşma ayarla!

https://alfaloji.net

El Ele Tutuşma ya da Öpüşme Aşaması

Dışarıda sakin bir kafede buluşmanı tavsiye ederim. Böylece başka insanların seslerinden dikkatiniz dağılmaz ve birbirinizi tanımaya %100 odaklanabilirsiniz.

Sohbete "Nasılsın?" diye başlayarak onun sana verdiği bilgiler üzerinden sohbeti sürdür. 15-20 dakika bu şekilde sohbet ettikten sonra bağ kurmaya başla. Aranızda güçlü bir bağ kurulduktan sonra ilgini tam olarak belli et. Elini tut veya öp!

Hatırlıyorsan bağ kurma aşamasını anlattık. Onun sana doğru yakınlaşmaya başladığını hissettiğinde, gözlerinin içindeki o davetkâr parıltıyı gördüğünde artık fiziksel hamle yapmanın zamanı geldi demektir.

Komutlarınla hoşlandığın kişiyi yönlendir:

- Şimdi senden derince gözlerime bakmanı istiyorum. Orada ne görüyorsun?
- Elini bana ver ve gözlerime bakmaya devam et. Şu anda ne görüyorsun?
- Eskiden bize hep sihir diye bir şeyin olduğundan bahsederlerdi. Ben buna inanıyorum. Peki sen de inanıyor musun?
- Kapat gözlerini!

Artık öpüşüyorsunuz. :)

Foruma ısrarla davet ediyorum. Aramızda Kazan-Kazan ilişkisi olacak. Birbirimizin bilgi birikiminden tecrübelerinden yararlanacağız.
https://alfaloji.net

https://alfaloji.net

14. Gün: Kendi Paranı Kazanmaya Başla!



Çok fazla para, her ne kadar ihtiyacımız olmayan bir şey olsa da, hayatımıza devam edebilmek için bir miktar para kazanıyor olmamız gerekir.

Hayatını kendi başına devam ettiremeyen birisi hiçbir zaman kendini özgür hissedemez. Ekonomik olarak birine bağımlı olmak bizi kısıtlar.

Şu anda ailene bağımlı olarak yaşıyorsan bir an önce kendi paranı kazanmaya başlamanı tavsiye ediyorum. Bunu nasıl yapabileceğini anlatacağım.

Eğer düzenli bir işe sahipsen, kendi paranı kazanıyorsan sana da çok ilginç bir öneride bulunacağım.

Ama önce kendi paramızı kazanıyor olmamızın, özgüvenimize ne gibi katkılar sağlayacağından bahsedelim.

Kendi paramızı kazandığımız zaman içimizde büyük bir başarı hissi oluşur. Düşünsene kendi hayatını kendi imkanlarınla devam ettirebiliyorsun. Kendi alın terinle kazandığın parayı harcıyorsun. Bu çok büyük bir başarı. Kuran'da da geçen bir ayet vardır:

"Çalışmak en büyük ibadettir."

https://alfaloji.net

Bundan sonra kendi paranı kazanmaya başlayacaksın. Günlük ihtiyaçlarını karşılayacak kadar kazanıyor olman yeterli olacaktır. Kendini para kazanmak için çok fazla kasmana gerek yok.

İş denilince aklına, sabah 8 akşam 6 arası mesai yapmak geliyor, değil mi?

Sabahın köründe sıcacık yatağından kalkmak, uzun mesai saatlerine katlanmak, acımasız patronlar tarafından sürekli azarlanmak seni mutsuzluğa doğru sürüklemez mi?

Hayatını çekilmez bir hale getirmez mi?

1 yıl içinde tüm bu sıkıntılardan kurtulmanı sağlayacak şekilde kendi işinin patronu olabileceğini söylesem bana inanır mıydın?

Bu işin adı **Affiliate Marketing**... Türkçe anlamıyla **Satış Ortaklığı**...

Bunun anlamı şu: Sattığın her kitabın satışına ortak oluyorsun. %50-60 gibi yüksek komisyon oranları veriliyor. Yazılmış kitapları tıpkı kendi kitabınmış gibi satarak, gelirin yarısına ortak oluyorsun.

Ortada E-kitapların bulunduğu bir ürün havuzu mevcut. Bu ürün havuzundan istediğin E-kitabın satış ortaklığını yapmaya ve hızlı bir şekilde para kazanmaya başlayabilirsin.

Affiliate marketing işinin şöyle bir özelliği var: 1 yıl içinde sitemi kurduğun zaman, günde yalnızca yarım saatini harcayarak her ay 1500 TL kazanmaya devam edebilirsin.

Yani sistem kendi kendini çevirmeye başlıyor. Gece yatıyorsun sabah kalktığında para kazandığını görüyorsun.

Bu sektör Türkiye'de daha yeni yeni duyulmaya başladı. Amerika'da yüzbinlerce kişi bu iş sayesinde oturduğu yerden geçimini sağlıyor. Patronlarla muhatap olmuyor. İş aramıyor. Kendi işini kuruyor ve kendi işinin patronu oluyor.

Sistemin en büyük avantajı oturduğun yerden para kazanmana imkan tanıyor olması. Sabahın köründe uyanıp işe gitmene gerek yok.

İstediğin saatte uyan. İstediğin saatte çalış. İstediğin saatte gez toz. İstediğin zaman seyahat et. İstediğin zaman arkadaşlarına zaman ayır. Ve tüm bunları yaparken para kazan.

İhtiyacın olan iki şey var:

1. Bilgisayar
2. İnternet Bağlantısı

Yanında bir bilgisayar ve internet bağlantısı olduğu sürece bu işi her yerden yürütebilirsin. Yalnız oturduğun yerden para kazanma olayı kafanda yanlış bir algı oluşturmasın.

Bunu yapabilmek ve ayda ortalama 1000-1500 TL kazanmak için yaklaşık olarak 1-1,5 yıl bu işle ilgilenmelisin.

https://alfaloji.net

Yapacağın şey şu:

Ücretsiz veya ücretli bloglar hazırlayıp, bloglara satmak istediğin ürünle ilgili tanıtıcı makaleler yazacaksın. Makalelerin sonuna kendi Affiliate linkini ekleyerek bloguna gelen ziyaretçilerin senin Affiliate linkine tıklayarak ürünün satış sayfasına ulaşmasını sağlayacaksın.

Ziyaretçi senin linkine tıklayarak ürünün satış sayfasına gelip, kitabı satın aldığı zaman gelirin yarısı senin banka hesabına yatacak.

Affiliate linki nedir?

Bu link senin yönlendirdiğin ziyaretçi, kitabı satın aldığında komisyonun sana yazılmasını sağlar. Ziyaretçi Affiliate linkine tıkladığı anda bu merkez sisteme çerezler vasıtasıyla kaydedilir.

Bundan sonra ziyaretçi başka birisinin Affiliate linkine tıklamadığı sürece 1 yıl içinde kitabı ne zaman satın alırsa alsın sen %50 komisyon kazanırsın.

Bizzat sistemin içinde olduğum için sana gönül rahatlığıyla söyleyebilirim ki, kazandığın para aynı ay içinde mutlaka banka hesabına yatıyor.

Sisteme kaydını yaparken banka hesap numaranı veriyorsun. Her ayın ortasında ve sonunda kazandığın paranın ödemesi yapılıyor.

Ben de bu şekilde para kazanıyorum. Şimdiye kadar kazandığım tüm paralar tıkır tıkır hesabıma yattı. Bu sistemden sen de faydalanmaya başlayabilirsin.

odaklipazar.com sitesini inceleyerek, Affiliate marketing sistemi ile çok daha detaylı bilgiye ulaşabilirsin.

Blogları Nasıl Oluşturacaksın?

Eğer bu işi yapmaya hiç para harcamadan başlamak istiyorsan, ücretsiz bloglar açarak makale paylaşımı yapabilirsin. Google firmasının ücretsiz blog oluşturmayı sağlayan Blogger isminde bir altyapısı var.

10 dakika içerisinde Blogger.com sitesinden ücretsiz bloglar açarak satış ortaklığı yapmaya başlayabilirsin.

İkinci olarak toplamda 50 lira vererek bir domain ve hosting satın alabilir, “.com” , “.net” , “.org” uzantılı web siteleri açabilirsin. Web sitesi kurabilmek için Wordpress yazılımının nasıl kullanıldığını öğrenmelisin. Bununla ilgili Youtube’da bir sürü video bulabilirsin.

Şimdi seninle bu işte nasıl bir strateji uyguladığımı paylaşacağım:

https://alfaloji.net

Ben bu işe ücretsiz Blogspot altyapısını kullanarak başladım. 1 haftada 15 makale yazarak bloga yerleştirdim. Ondan sonra bu blogu Google arama sıralamalarında ücretsiz olarak nasıl yükseltebileceğimi araştırmaya başladım.

2 aylık bir çalışma sonunda arama motoru optimizasyonu yaparak bloguma, Google aramalarından ziyaretçi akışı sağladım.

2 ay zarfında bloguma 15 makale daha ekledim. 2 ay sonra satış yapmaya ve para kazanmaya başladım.

Bu blogtan birkaç satış yapıp para kazandığımda domain ve hosting satın aldım. Wordpress altyapısını kullanarak ücretli websiteler oluşturdum. Bu websiteleri sayesinde satışlarımı giderek arttırdım.

Tabi ki siteleri kurmadan önce Wordpress'i nasıl kullanmam gerektiğini videolar sayesinde öğrendim.

Bu sitelerin hepsinde makale paylaşımı yapıp, makale sonlarına kendi Affiliate linkimi yerleştirerek satışlarımı daha da arttırdım ve düzenli bir gelir sahibi oldum.

Üstelik bu parayı oturduğum yerden sadece bilgisayar başında günde 2 saatimi harcayarak kazanıyorum. Sence de çok iyi bir sistem değil mi?

Eğer "Yürüyen Özgüven" setimizden memnun kaldıysan **odaklipazar.com** sitesine girip Affiliate hesabı açarak hemen satış ortağımız olabilirsin. Bu şekilde 1-2 ay içerisinde para kazanmaya başlayabilirsin.

Güven bana kendi paranı kazandığın zaman kendini daha başarılı hissediyor olacaksın. Bu da özgüvenini büyük ölçüde arttıracak.

https://alfaloji.net

Sensei'den Kapanış

"Yürüyen Özgüven" kitabında anlattıklarımı özümseyip, verdiğim görevleri yerine getirirdiğin taktirde hayatının hızlı bir şekilde mükemmelleştiğine şahit olacaksın. Şimdiye kadar iş hayatının, aşk hayatının, sosyal hayatın içinde birçok kez başarısız oldun.

Bu başarısızlıklar, birikerek en sonunda seni "Benden bu kadar. Pes ediyorum. Mutsuz olmayı kabulleniyorum." Diyecek raddeye kadar getirdi.

Tüm bunlara rağmen ufacık bir cesaret tohumuyla bu kitabı satın aldın ve hayatında büyük bir devrimin ilk adımını attın. Attığın bu ilk adımla birlikte, kitabın içinde verdiğim bilgileri uygulayıp, hayatına adapte ederek hayatının rönesansını yaşamaya hazır mısın?

Bana bağırarak "Hazırım" de!

Sen artık korkularından arınmış, özgüvenli birisin. İçindeki özgüveni yansıtacak şekilde bağır!

"Rönesansımı yaşamaya hazırım!"

Artık bir olay karşısında yaşadığın başarısızlıklara, tökezlemelere, eleştirilere, küçümsenmelere, aşağılanmalara, reddedilmelere, aslanlar gibi göğüs gererek onlarla mücadele edeceksin.

Bundan sonra kaçmak yok. Mücadele etmek var.

Korkaklar kaçar, cesurlar savaşır.

Söyle bana sen korkak olmayı mı yoksa cesur olmayı mı seçiyorsun?

Korkmak farelerin işidir. Sen aslansın!

Şimdi senden, seni rahatsız eden, potansiyelini sınırlayan her ne varsa, kurtulmanı istiyorum. Hayatta nelere sahip olmak, neler yapmak istiyorsan onlara doğru yürümeye başla.

Biliyorum şu anda içindeki ses:

"Otur oturduğun yerde."

"Sen başarısız birisin."

"Korkularına karşı gelirsen onlara yenilip üzülürsün."

"Sen bir haltı değiştiremezsin." gibi negatif cümleler fısıldayarak elini kolunu bağlıyor.

https://alfaloji.net

Fakat unutma ki, doğada, oturarak başarıya ulaşan tek yaratık, tavuktur. Yumurtlamak onun için başarıdır. Ama sen tavuk değil, aslansın!

Aslanların başarılı olması için hedefine koşması ve onu yakalamak için mücadele etmesi gerekir.

Vakit, içindeki negatif sese karşı koyarak korkularının üzerine gitme vaktidir. Mutlu ve özgüvenli bir hayata yelken açma vaktidir. Kitabı Aldous Huxley'in bir sözüyle bitirmek istiyorum:

"Hayatta ya tozu dumana katarsın, ya da tozu dumanı yutarsın!"

Seçimini yap! Sevgilerimle...

SENSEİ