


**100**

# GÜNLÜK MOTİVASYON NOTU

gunlukmotivasyon.com 



**Her gün için**

bir motivasyon notu

**Şimdi başlayın!**

DR. YASİN YILDIZ

ISBN: 978-605-69344-2-1

*Bu sayfa bilinçli olarak boş bırakılmıştır.*

*Değerli eşim Mine'ye ve  
biricik kızım Zeynep'e*

## 100 Günlük Motivasyon Notu

ISBN Numarası: 978-605-69344-2-1

**Yazan:** Uzm. Dr. Yasin Yıldız

**Editör:** Uzm. Dr. Mine Kayacı Yıldız

**Dizgi ve Kapak Tasarımı:** Uzm. Dr. Yasin Yıldız

Konya, Nisan 2026

Bu kitapta yer alan tüm bilgi, yorum ve öneriler genel bilgilendirme ve kişisel gelişim amacıyla sunulmuştur. İçerikler; tıbbi, psikolojik veya profesyonel danışmanlık hizmeti yerine geçmez. Bu kitapta yer alan bilgilerin uygulanması tamamen okuyucunun kendi sorumluluğundadır. Yazar ve editör, içeriklerin kullanımından doğabilecek doğrudan veya dolaylı sonuçlardan sorumlu tutulamaz. Okuyucuların, özellikle sağlık, psikoloji veya yaşamlarını doğrudan etkileyebilecek konularda gerekli durumlarda yetkin profesyonellere başvurmaları önerilir.

© 2026 Uzm. Dr. Yasin Yıldız

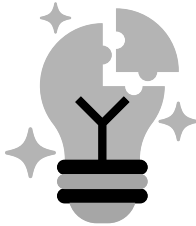
Bu kitabın tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü; yazarın yazılı izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, yayımlanamaz veya dağıtılamaz. Kitap içeriğinin izinsiz kullanımı, kopyalanması veya ticari amaçlarla çoğaltılması yasal sorumluluk doğurur. Notlar aynı zamanda [gunlukmotivasyon.com](http://gunlukmotivasyon.com) adresinden okunabilir.

**100**

---

## **100 Günlük** Motivasyon Notu

---



Dr.Yasin Yıldız

---

*Bu sayfa bilinçli olarak boş bırakılmıştır.*

# nsz

Bu bir kitap değil. En azından klasik anlamda bir kitap değil. Çünkü elinde tuttuğun Şey, sana sadece bilgi vermek için yazılmadı. Bu satırlar, sana bir Şey öğretmekten çok, seni kendinle karŐılaŐtırmak için yazıldı. Okudukça bir Şeyler öğrenebilirsin, evet. Ama asıl mesele bu değil. Asıl mesele, okudukça fark etmen. Kendini, aŐıŐkanlıklarını, düŐüncelerini, katığın yerleri, ertelediğin kararları. Ve belki de en önemlisi... olabileceğin kişiyi. Bu kitap bir günde yazılmadı. Bir haftada da değil. Bu bir süreçti. 100 gün süren bir yolculuk. Her gün küçük bir farkındalık, küçük bir yüzleşme, küçük bir adım... Ve bu küçük parçalar zamanla birleşerek büyük bir dönüşüm oluŐturdur. Çünkü gerçek değişim bir anda olmaz. Yavaş olur, sessiz olur ama kalıcı olur. Bu kitabı okurken Şunu fark edeceksin: Bazı sayfalar sana çok kolay gelecek. Bazıları sana çok tanıdık gelecek. Ama bazıları... seni rahatsız edecek. İŞte o anlar önemli. Çünkü rahatsızlık... değişimin baŐladıęı yerdir. Bu kitap sana ne yapman gerektiğini söylemez. Sana hazır bir hayat sunmaz. Sana mükemmelen bir plan vermez. Ama sana çok daha değerli bir Şey verir: Doğru soruları. Çünkü doğru sorular, seni kendi cevaplarına götürür. Ve kendi bulduğun cevaplar... en güçlü olanlardır. Bu kitap boyunca birçok Şeyden bahsedilecek: Disiplin, odak, aŐıŐkanlıklar, düşünce yapısı, anlam, kimlik. Ama aslında hepsi tek bir yere çıkacak: Sen. Çünkü hayatını değiştiren Şey dışarıda değildir. Ne yeni bir sistem, ne bir uygulama, ne bir motivasyon kaynağı... Hayatını değiştiren Şey... sensin. Bu yüzden bu kitabı okurken acele etme. Hızlı bitirmeye alıŐma. Bu bir yarış değil. Hatta bu bir "okuma" süreci bile değil. Bu bir deneyim. Dur. Düşün. Yaz. Uygula. Ve bazı sayfalarda sadece kal. Şunu da bilmeni isterim: Bu kitap seni deęiŐtirmeyecek. Ama eğer izin verirsen... seni deęiŐtirecek olan süreci baŐlatacak. Son olarak... Bu kitabın sonunda bir Şey olmayacak. Bir "final" yok. Çünkü bu bir hikâye değil. Bu bir başlangıç. Eğer hazırsan... başla. Ve bu kez gerçekten başla.

# Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

Bu kitap hızlıca okunup bitirilecek bir kitap değildir. Aslında bu kitap, klasik anlamda bir "okuma deneyimi" bile değildir. Bu bir uygulama sürecidir. Elindeki içerik, 100 gün boyunca her gün kik bir farkındalık kazanman, kendinle yzleşmen ve hayatında kik ama kalıcı değişimler oluşturman için tasarlanmıştır.

**Her Gün Sadece Bir Sayfa!** Bu kitabı en verimli şekilde kullanmanın en önemli kuralı şudur: Her gün sadece bir günü oku. İleriye atlama. Birden fazla gün okumaya çalışma. Çünkü bu içerikler bir "bilgi akışı" değil, bir süreç olarak tasarlanmıştır. Her gün: Bir düşünce, bir farkındalık, bir yüzleşme üzerine kuruludur. Ve bu etki, ancak zamanla oluşur. **Okumak Yetmez: Düşün, Yaz, Uygula.** Her günün sonunda bir aksiyon görevi vardır. Bu kitabın en önemli kısmı burasıdır. Sadece okumak hiçbir şeyi değiştirmez. Değişim, uygulamayla başlar. Her gün şu 3 adımı uygula:

1. Oku → Günün notunu dikkatle oku
2. Düşün → Kendinle ilgili bağlantı kur
3. Uygula → Aksiyon görevini yap

İstersen kik notlar al. İstersen yaz. Ama mutlaka uygulamaya geç. **Kik ama sürekli adımlar!** Bu kitap büyük değişimler vaat etmez. Ama çok daha gcl bir şey sunar: Kik ama sürekli ilerleme! Bazı günler kolay gelecek. Bazı günler zorlayacak. Bazı günler istemeyeceksin. Ama önemli olan şu: Her gün kik de olsa devam etmek. **Mükemmel olmaya alışma!** Bu süreci kusursuz yapmak zorunda değilsin. Bir gün aksayabilirsin. Bir görevi tam yapamayabilirsin. Bu normal. Önemli olan bırakmamak. Bir gün kaırırsan; kaldığın yerden devam et.

**Kendine karşı drist ol!** Bu kitap sana bir şey öğretmekten çok seni kendinle yüzleştirmek için yazıldı. Bu yüzden bahane üretme, kendini kandırma, geçiştirme. Ne hissediyorsan onu kabul et. Ne görüyorsan onu fark et. Çünkü gerçek değişim dristlikle başlar. **Bu bir yarış değil.** Bu kitabı hızlı bitirmek sana hiçbir şey kazandırmaz. Bu bir maraton bile değil. Bu bir dönüşüm süreci. Kendi hızında ilerle. Kendi ritmini bul. Ama her gün devam et.

**Son Bir Hatırlatma:** Bu kitap seni değiştirmeyecek. Ama eğer gerçekten uygularsan seni değiştirecek süreci başlatacak.

**şimdi başla!** Ama bu kez sadece okumak için değil... gerçekten uygulamak için.

## Gün 1

Bunu okudum: **BAŞLAMAK İÇİN MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN**

Hayatta çoğu insanın en büyük hatası, başlamadan önce "hazır" olmayı beklemesidir. Daha bilgili olmak, daha motive olmak, daha enerjik olmak, daha az korkmak... Liste uzar gider. Ama gerçek Şu ki; hiÇbir zaman tam anlamıyla hazır olmayacaksın. Çünkü hazır olmak diye bir Şey yoktur. Hazır olmak, aslında harekete geçtikten sonra oluŐan bir durumdur. Yani önce başlarsın, sonra hazır hale gelirsin. Bu yüzden bugün kendine sorman gereken soru Şu: "Başlamak için gerçekten neyi bekliyorum?" Mükemmellik, çoğu zaman ilerlemenin en büyük düŐmanıdır. Bir işi kusursuz yapmak istemek kulağa iyi gelebilir ama çoğu zaman bu düşünce seni hareketsiz bırakır. Çünkü zihnin sana sürekli eksiklerini gösterir. "Daha iyi olmalı", "Henüz yeterli değilim", "Biraz daha ğrenmeliyim"... Ve bu döngü seni baŐlama noktasında kilitler. Oysa ilerleme, kusurlu adımlarla başlar. En başarılı insanlar bile ilk adımlarını atarken mükemmel değildi. Onları farklı kılan Şey, mükemmel olmaları değil, baŐlamıŐ olmalarıydı. Düşünsene... EĞer bugün küçük de olsa bir adım atarsan, yarın dnden daha ileride olacaksın. Ama hiç baŐlamazsan, bir yıl sonra bile aynı yerde kalacaksın. Hayat, büyük sıçramalardan çok küçük ama istikrarlı adımlarla Şekillenir. Her gün atılan küçük bir adım, zamanla devasa bir deĐiŐime dönüşür. Bu yüzden bugün kendine çok büyük hedefler koymak zorunda değilsin. Sadece küçük bir başlangıç yap. Çünkü başlangıç, her Şeydir. Korkuların olması normal. Belirsizlik seni rahatsız edebilir. Hata yapmaktan çekinebilirsin. Ama Şunu unutma: Hata yapmak, ilerlemenin bir parçasıdır. Hata yapmadan geliŐmek mümkün değildir. Asıl risk, hata yapmak değil; hiç denememektir. Çünkü denemediğin her Şey, zaten kaybedilmiŐ bir fırsattır. Ama denediğin her Şey sana ya başarı ya da deneyim kazandırır. İkisi de kazançtır. Bugün kendine bir söz ver: "Mükemmel olmayı değil, başlamayı sececeğim." Küçük de olsa bir adım at. Belki 10 dakika çalış, belki bir sayfa yaz, belki sadece plan yap... Ama bir Şey yap. Çünkü hareket, motivasyon getirir. Motivasyon bekleyerek değil, harekete geçerek oluşur. Unutma, bugün attığın o küçük adım; gelecekteki hayatının yönünü deĐiŐtirebilir. Ve belki de bir yıl sonra geriye dönüp baktığında diyeceksin ki: "İyi ki o gün baŐlamıŐım."

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

İlk gün için bir görev yok. Yarından itibaren her gün yeni bir görev seni bekliyor olacak. 99 görevi tamamladığında "yeni sen", yolun sonunda seni bekliyor olabilir, kim bilir?

## Gün 2

Bunu okudum: **DİSİPLİN, MOTİVASYONDAN DAHA GÜÇLÜDÜR**

Çoğu insan bir Şeylere başlamak için motivasyon bekler. İlham gelsin, enerji yüksek olsun, içinden yapmak gelsin ister. Ama gerçek hayat böyle işlemez. Çünkü motivasyon geçicidir. Bugün vardır, yarın yoktur. Sabah yüksek hissedersen, akşam düşersin. Bir gün çok istersen, ertesi gün hiçbir Şey yapmak istemezsin. Eğer hayatını motivasyona göre ynetirsen, tutarsız bir döngüye girersin. İşte tam bu noktada devreye disiplin girer. Disiplin, hislerinden bağsız hareket edebilme gücüdür. Yani canın istemese bile yapabilmektir. Yorgunken de devam edebilmektir. Bahane üretmek yerine sorumluluk alabilmektir. Disiplinli insanlar her zaman motive değildir; ama her zaman hareket halindedir. Çünkü onlar bir Şeyi yapmak için hislerini değil, kararlarını temel alırlar. Ve bu, uzun vadede inanılmaz bir fark yaratır. Düşünsene... Her gün sadece "canın istediğinde" alışsaydın, ne kadar ilerleyebilirdin? Büyük ihtimalle düzensiz, kopuk ve yarım kalan bir süreç olurdu. Ama her gün, ne olursa olsun küçük bir adım atarsan; işte o zaman gerçek ilerleme başlar. Disiplin, seni sıradanlıktan çıkarır. Seni güvenilir yapar. Kendine verdiğin sözleri tutabilen biri haline getirir. Ve en önemlisi, kendine olan saygını artırır. Bir Şeyi her gün yapmak, onu kolaylaştırır. Zor olan Şey aslında ilk günlerdir. Beyin alışkın olmadığı için direnç gösterir. Ama sen devam ettikçe, o direnç azalır. Davranışın otomatikleşir. Artık zorlamaz. İşte disiplinin en büyük dl budur: Başta zor olan Şeyler zamanla normalleşir. şunu da net bir Şekilde kabul etmek gerekiyor: Her gün harika hissetmeyeceksin. Her gün üretken olmayacaksın. Her gün enerjin yüksek olmayacak. Ama buna rağmen devam edebilirsen, işte o zaman gerçekten değişmeye başlarsın. Çünkü gerçek gelişim, iyi günlerde değil; zor günlerde gösterdiğin istikrarla olur. Bugün kendine şu bakış açısını kazandı: "Yapmak zorundayım" değil, "Yapmayı seçiyorum." nk bu bir zorunluluk değil, bir tercihtir. Sen bu hayatı daha iyi hale getirmek için abalyorsun. Bu yüzden disiplin, bir yük değil; bir zgrlktir. Seni hedeflerine yaklaştıran bir araçtır. Unutma, motivasyon seni başlatır ama disiplin seni bitirir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yapmak istediğin ama ertelediğin bir Şeyi seç. Sadece 15 dakika boyunca yap. İstemesen bile başla. Çünkü amaç mkemmell yapmak değil, disiplin kasını çalıştırmak.

## Gün 3

Bunu okudum: **KENDİNLE YAPTIĞIN ANLAŞMAYI BOZMA**

Hayatta en çok ciddiye alınan gereken kişi başkaları değil, kendinsin. Ama çoğu zaman tam tersini yapıyoruz. Başkalarına verdiğimiz sözleri tutmak için çaba gösterirken, kendimize verdiğimiz sözleri kolayca erteliyoruz. “Yarın başlarım”, “Bugünlük olmazsa da olur”, “Zaten çok önemli değil”... Bu cümleler fark etmeden kendinle olan güven ilişkini zedeler. Ve en tehlikelisi şu: Zamanla kendi sözlerine inanmaz hale gelirsin. Kendine verdiğin sözleri tutmamak, özgüveni sessizce eriten bir süreçtir. Çünkü özgüven, düşündüğün şeyleri yapabilme kapasitenle ilgilidir. Eğer sürekli plan yapıp uygulamıyorsan, zihnin sana şunu söyler: “Sen zaten yapmıyorsun.” Ve bu düşünce zamanla kimliğine dönüşür. Artık sadece bir şeyleri erteleyen biri değil, “yapamayan” biri olduğunu düşünmeye başlarsın. Oysa bu bir gerçek değil; sadece tekrar eden davranışların oluşturduğu bir algıdır. Ama güzel haber şu: Bu döngüyü kırmak tamamen senin elinde. Ve düşündüğünden çok daha küçük bir adımla başlayabilirsin. Kendine verdiğin sözleri devasa hedefler olarak değil, küçük ve uygulanabilir görevler olarak belirle. Çünkü mesele büyüklük değil, tutarlılıktır. Her gün küçük bir söz ver ve onu mutlaka tut. Bu, zihninde yeni bir kimlik inşa eder: “Ben sözünü tutan biriyim.” Düşünsene... Eğer her gün sadece verdiğin küçük sözleri tutsan, bir ay sonra kendine olan bakışın nasıl değişirdi? Artık kendine güvenen, planlarını uygulayan, sözlerinin arkasında duran biri olurdu. Ve bu değişim dışarıdan değil, içeriden başlar. Çünkü insan önce kendine inanır, sonra dünyayı ikna eder. şunu da kabul etmek önemli; Bazen zorlanacaksın. Bazen yapmak istemeyeceksin. Bazen ertelemek çok daha kolay gelecek. Ama tam da o anlarda verdiğin kararı hatırla. Çünkü karakter, rahat anlarda değil; zor anlarda şekillenir. Kendine verdiğin sözü tuttuğun her an, aslında kimliğini yeniden yazıyorsun. Bugün kendinle bir anlaşma yap: “Küçük de olsa, verdiğim sözü tutacağım.” Bu bir spor olabilir, bir sayfa okumak olabilir, 10 dakika çalışmak olabilir... Ne olduğu önemli değil. Önemli olan, onu gerçekten yapman. Unutma, başkalarının sana güvenmesi zaman alır. Ama senin kendine güvenmen, verdiğin sözleri tutmanla başlar.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine çok küçük bir söz ver (örneğin 10 dakika kitap okumak). Ve ne olursa olsun o sözü tut. Günün sonunda kendine şu soruyu sor: “Bugün kendime güvenimi artırdım mı?”

## Gün 4

Bunu okudum: **KONFOR ALANI SENİ KORUR AMA BÜYÜTMEZ**

İnsan doğası gereği konforu sever. Tanıdık olanı, bildiğini, risk içermeyeni tercih eder. Çünkü konfor alanı güvenlidir. Hata yapma ihtimali düşüktür, belirsizlik azdır, kontrol hissi yüksektir. Ama tam da bu yüzden, konfor alanı seni olduğun yerde tutar. Seni korur... ama büyütmez. Hayatındaki en büyük gelişimleri dşndğinde, muhtemelen hepsi konfor alanının dışında gerçekteşti. İlk kez bir Şey denediğinde, zorlandığında, hata yaptığında, belki biraz korktuğunda... Ama o deneyimlerin sonunda bir Şey değişti. Çünkü gelişim, bilinmeyene atılan adımlarda saklıdır. Rahat olduğun yerde kalırsan, aynı kalırsın. Değişim için rahatsızlık şarttır. Çoğu insan bu gerçegi bilir ama yine de harekete geçemez. Çünkü zihnimiz bizi korumak için çalışır. Riskten uzak durmamızı ister. "Ya başaramazsan?", "Ya rezil olursan?", "Ya yanlış bir karar verirsen?" gibi düşünceler üretir. Ama burada kritik bir nokta var: Zihnin seni hayatta tutmak için programlanmıştır, bytmek için değil. Bu yüzden onun söylediği her Şeyi gerçek kabul etmek zorunda değilsin. Konfor alanından çıkmak demek, hayatını altüst etmek demek değildir. Küçük adımlarla da bunu yapabilirsin. Yeni bir Şey denemek, alışık olmadığın bir ortamda bulunmak, farklı insanlarla konuşmak, ertelediğin bir işe başlamak... Bunların hepsi konfor alanının dışındadır. Ve her biri sana yeni bir bakış açısı kazandırır. Şunu da unutmamak gerekir: İlk başta zor olacak. Hatta rahatsız edici olacak. Belki kendini yetersiz hissedeceksin. Ama bu, yanlış yolda olduğunu göstermez. Tam tersine, doğru yolda olduğunun en net işaretidir. Çünkü gelişim, her zaman biraz rahatsızlık içerir. Kaslar nasıl alıřtıķça gelişiyorsa, zihnin de zorlandıkça gelişir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Şu anki hayatımda beni en çok ne tutuyor?" Cevap büyük ihtimalle alışkanlıkların ve korkuların olacak. Ama Şunu bil: Korkuların genellikle gerçegi yansıtmaz, sadece seni sabit tutar. Onların ötesine geçtiğinde ise gerçek potansiyelini görmeye başlırsın. Unutma, konfor alanı güzel bir yerdir... ama orada hiçbir Şey büyütmez.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün seni biraz rahatsız edecek küçük bir Şey yap. (rneğin tanımadığın biriyle konuşmak, yeni bir Şey denemek, ertelediğin bir işe başlamak) Günün sonunda kendine sor: "Bugün konfor alanımda dışına çıktım mı?"

## Gün 5

Bunu okudum: 

## KENDİNE ANLATTIĞIN HİKÂYELERE DİKKAT ET

Hayatını sadece yaptıkların değil, kendine anlattığın hikâyeler şekillendirir. Her gün zihninde sürekli bir iç ses konuşur. “Ben böyle biriyim”, “Ben bunu yapamam”, “Ben zaten hep başarısız olurum”... Belki farkında değilsin ama bu cümleler, hayatının yönünü belirleyen görünmez bir yazılım gibidir. Ve en tehlikelisi ş: Bu hikâyelerin çoğu gerçek değildir, sadece tekrar edildiği için gerçek gibi hissettirir. İnsan zihni, kendine söylediği şylere inanma eğilimindedir. Eğer sürekli “yapamam” diyorsan, gerçekten yapamaz hale gelirsin. Çünkü artık bu bir düşünce değil, kimlik haline gelir. Ve insan, kimliğine ters düşen şyeleri yapmaktan kaçınır. Yani mesele yetenek değil; mesele kendini nasıl gördüğündür. Düşünsene... Hayatında başaramadığın bir şey var ve sen bunu “ben yetersizim” diye yorumluyorsun. Ama aynı durumu başka biri “henüz öğreniyorum” diye yorumlayabilir. Olay aynı, sonuç aynı... Ama anlam farklı. İşte fark burada başlar. Çünkü anlamı sen verirsin. Ve verdiğin anlam, davranışlarını belirler. Zihnin sana her zaman doğruyu söylemez. Çoğu zaman seni korumaya çalışır, ama bunu yaparken seni sınırlar. Sana küçük kalmanı önerir. Risk almamanı ister. Çünkü bilinmeyen, zihnin için tehlikedir. Ama sen artık şnu fark etmelisin: Zihninden geçen her düşünce doğru değildir. Ve en önemlisi, her düşünceye inanmak zorunda değilsin. Peki ne yapabilirsin? İlk adım farkındalık. Kendine gün içinde ş soruyu sor: “Ş an kendime ne anlatıyorum?” Eğer bu hikâye seni geriye çekiyorsa, onu sorgula. Gerçekten doğru mu? Kanıtı ne? Yoksa sadece alışkanlık mı? Sonra o hikâyeyi yeniden yaz. “Yapamam” yerine “Deneyebilirim”, “Ben böyleyim” yerine “Değişebilirim” demeyi seç. Bu bir anda olmayacak. Yıllardır oluşturduğun zihinsel kalıplar bir günde değişmez. Ama her fark ettiğinde, her düzeltiltiğinde, her yeniden yazdığında... Zihninde yeni bir yol açarsın. Ve zamanla o yeni yol, eski alışkanlıkların yerini alır. Unutma, hayatını değiştirmek için önce hikâyeyi değiştirmen gerekir. Çünkü sen hikâyeyi değiştirdiğinde, davranışların değişir. Davranışların değiştiiğinde ise hayatın değişir.

## GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:

Bugün gün içinde kendini yakala: “Kendime ş an ne söylüyorum?”. Negatif bir düşünce fark ettiğinde onu yeniden yaz: “Yapamam” yerine “Henüz öğreniyorum”, “Ben böyleyim” yerine “Değişebilirim”. Günün sonunda kendine sor: “Bugün hikâyeyi biraz değiştirdim mi?”

## Gün 6

Bunu okudum: **ZAMANIN YOK DEĞİL, ÖNCELİKLERİN VAR**

Çoğu insanın en sık kullandığı cümlelerden biri şudur: “Zamanım yok.” Spor yapmak için zaman yok, kitap okumak için zaman yok, yeni bir şey öğrenmek için zaman yok... Ama ilginç olan şu ki; aynı insanlar saatlerce sosyal medyada vakit geçirebilir, gereksiz işlerle oyalanabilir ya da ertesi güne kalabilecek şeylerle zaman doldurabilir. Yani sorun aslında zaman değil... önceliklerdir. Herkesin günü 24 saat. Ne daha fazla, ne daha az. Seni diğer insanlardan ayıran şey, bu zamanı nasıl kullandığındır. Zaman yönetimi dediğimiz şey aslında hayat yönetimidir. Çünkü zamanını neye harcıyorsan, hayatını ona dönüştürüyorsun. Bu yüzden “zamanım yok” demek yerine daha dürüst bir cümle kurmak gerekir: “Bu benim için yeterince öncelikli değil.” Bu farkındalık ilk başta rahatsız edici olabilir. Çünkü sorumluluğu dışarıdan alıp kendine verir. Ama aynı zamanda güçlendiricidir. Çünkü kontrolü tekrar sana verir. Eğer bir şey gerçekten önemliyse, ona zaman yaratabilirsin. Belki saatler değil ama dakikalar... Ama o küçük dakikalar bile uzun vadede büyük farklar yaratır. Şunu düşün: Her gün sadece 20 dakika kitap okusan, bir yılın sonunda yaklaşık 120 saat eder. Bu, ortalama 20-25 kitap demektir. Ya da her gün 20 dakika egzersiz yapsan, bir yıl sonra fiziksel olarak bambaşka bir noktada olursun. Büyük değişimler, küçük ama düzenli yatırımların sonucudur. Bir diğer önemli nokta da “boş zaman” kavramıdır. Aslında boş zaman diye bir şey yoktur. Sadece bilinçsiz kullanılan zaman vardır. Gün içinde fark etmeden harcadığın küçük zaman dilimleri (telefon, bekleme süreleri, gereksiz gezintiler) bir araya geldiğinde ciddi bir toplam oluşturur. Eğer bu zamanları bilinçli kullanırsan, “zaman yok” dediğin şeyin aslında var olduğunu görürsün. Bugün kendine şu soruyu sor: “Gerçekten zamanım mı yok, yoksa bu benim önceliğim değil mi?” Eğer cevabın ikinciyse, bu bir başarısızlık değil. Sadece bir seçim. Ama artık bilinçli bir seçim. Unutma, zaman en değerli kaynağın. Para geri kazanılır, fırsatlar yeniden gelir... Ama geçen zaman asla geri gelmez. Bu yüzden zamanını harcama, yatırım yap.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün gününü gözlemler ve şu soruyu sor: “Zamanım şu an nereye gidiyor?” En az 20 dakikalık bir zamanı bilinçli olarak seç: Kitap, spor, öğrenme ya da planlama. Ve o süreyi gerçekten değerli bir şeye ayır. Günün sonunda kendine sor: “Bugün zamanımı harcadım mı, yoksa yatırım yaptım mı?”

## Gün 7

Bunu okudum: **ERTELEME TEMBELLİK DEĞİL, KAÇIŞTIR**

Çoğu insan ertelediğinde kendini "tembel" olarak etiketler. "Ben çok üşengecim", "Disiplinim yok", "Bir türlü başlayamıyorum"... Ama gerçek şu ki, erteleme çoğu zaman tembellikten değil; kaçınmadan kaynaklanır. Yani mesele yapmak istememek değil, o işi yaparken hissedeceğin duygulardan kaçmaktır. Bir işi neden ertellersin? Çünkü zor gelir. Çünkü sıkıcıdır. Çünkü başarısız olma ihtimali vardır. Çünkü nasıl başlayacağını bilemezsin. Çünkü mükemmel yapmak istersin ama yapamayacağını hissedersin. Tüm bunların ortak noktası şudur: Rahatsızlık. İnsan zihni rahatsızlıktan kaçmak ister. Ve erteleme, bu kaçışın en kolay yoludur. Ama burada kritik bir şey var: Ertelediğin şey ortadan kaybolmaz. Aksine büyür. Zihninde daha büyük, daha zor, daha karmaşık hale gelir. Ve bu da seni daha çok kaçmaya iter. Böylece bir döngü oluşur: Ertele → Rahatla → Suçluluk hisset → Daha çok ertele... Bu döngü, zamanla özgüvenini de zedeler. Çünkü kendine verdiği sözleri tutamaz hale gelirsin. Peki çözüm ne? Öncelikle kendine dürüst olmak. "Ben tembelim" demek yerine şunu söyle: "Ben şu an bu işin yarattığı duygudan kaçıyorum." Bu farkındalık çok güçlüdür. Çünkü problemi doğru tanımlarsan, çözümü de bulabilirsin. İkinci adım: işi küçültmek. Çoğu zaman bir işe başlamamanın nedeni, onu gözünde büyütmandır. "2 saat çalışmalıyım", "Her şeyi bitirmeliyim" gibi düşünceler seni baştan yorar. Oysa sadece 5 dakika başlamak bile yeterlidir. Çünkü başlangıç, en zor kısımdır. Başladıktan sonra devam etmek çok daha kolaydır. Bir diğer önemli nokta da şu: Her zaman hazır hissetmeyeceksin. İlham gelmesini beklemek, ertelemenin en kibar halidir. Ama gerçek hayatta çoğu şey, başladıktan sonra anlam kazanır. Yani motivasyon, eylemin sonucudur; nedeni değil. Şunu da kabul etmek gerekir: Bazı işler gerçekten zor, sıkıcı ya da keyifsiz olabilir. Ama bu, onları yapmaman için bir sebep değildir. Çünkü hayat sadece keyifli şeylerden oluşmaz. Disiplinli olmak, keyif almadığın şeyleri de yapabilme becerisidir. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben neyi erteliyorum ve aslında neden kaçıyorum?" Cevabı bulduğunda, işin yarısını çözmüş olacaksın. Unutma, erteleme seni korur gibi görünür... ama aslında seni geride bırakır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün ertelediğin tek bir şeyi seç. Onu küçült: "Sadece 5 dakika yapacağım" de. Başla. Devam etmek zorunda değilsin. Ama çoğu zaman devam edeceksin. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kaçtım mı, yoksa yüzleştim mi?"

## Gün 8

Bunu okudum: **KİMLİĞİN DEĞİŞMEDEN SONUÇLARIN DEĞİŞMEZ**

Çoğu insan hayatını değiştirmek ister ama bunu sadece sonuçlar üzerinden düşünür. Daha fit olmak, daha başarılı olmak, daha üretken olmak, daha çok kazanmak... Bunların hepsi sonuçtur. Ama asıl değişmesi gereken şey, bu sonuçları üreten kimliğidir. Çünkü kimliğin değişmeden, davranışların kalıcı olarak değişmez. Kendine şu soruyu sor: "Ben nasıl bir insanım?" Belki şu an farkında olmadan şöyle cevaplar veriyorsun: "Ben düzensizim", "Ben sabah insanı değilim", "Ben sporu sevmem", "Ben çabuk pes ederim"... Bu cümleler sadece düşünce değil; kimliktir. Ve insan, kimliğine uygun davranır. Eğer kendini "düzensiz biri" olarak görüyorsan, düzenli olmaya çalışsan bile zihnin seni eski haline çeker. İşte bu yüzden değişim, davranıştan değil kimlikten başlar. "Ben spor yapmalıyım" demek yerine, "Ben spor yapan biriyim" demelisin. "Kitap okumam lazım" yerine, "Ben okuyan biriyim" demelisin. Bu ilk başta sahte gibi gelebilir. Çünkü zihnin sana "Ama sen öyle biri değilsin" diyecektir. Ama şunu unutma: Kimlik, tekrar edilen davranışların sonucunda oluşur. Yani bir şeyi yapmaya başladıkça, o kimliği inşa edersin. Her yaptığın küçük eylem, aslında bir oy gibidir. Spor yaptığında "Ben spor yapan biriyim" kimliğine oy verirsin. Kitap okuduğunda "Ben öğrenen biriyim" kimliğine oy verirsin. Ertelediğinde "Ben erteleyen biriyim" kimliğini güçlendirirsin. Bu yüzden mesele büyük değişimler değil, küçük ama tutarlı davranışlardır. Çünkü kimlik, bir anda değil; tekrarlarla oluşur. Ve en güçlü değişim, dışarıdan değil içeriden gelir. Şunu da net olarak anlamalısın: Hedefler geçicidir, kimlik kalıcıdır. Bir hedefe ulaştığında, o hedef biter. Ama eğer o hedefi başaran kimliğe sahip olursan, aynı başarıyı tekrar tekrar elde edebilirsin. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben nasıl biri olmak istiyorum?" Sonra şu soruyu ekle: "O kişi bugün ne yapardı?" Ve sadece o davranışı yap. Küçük bile olsa. Unutma, hayatını değiştiren şey büyük kararlar değil; kimliğine verdiği küçük oylardır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün olmak istediğin kimliği seç: "Ben ..... biriyim." (Bir örnek: "Ben disiplinli biriyim"). Sonra kendine sor: "Bu kişi bugün ne yapardı?" Ve o davranışı en küçük haliyle gerçekleştir. Günün sonunda kendine sor: "Bugün hangi kimliğe oy verdim?"

## Gün 9

Bunu okudum: **ÇEVREN SENİN SESSİZCE KOPYALADIĞIN AYNANDIR**

İnsan, sandığından çok daha fazla çevresinin ürünüdür. Davranışların, alışkanlıkların, düşünce yapın... Bunların büyük bir kısmı farkında olmadan içinde bulunduğun ortamdan beslenir. Konuştuğun insanlar, maruz kaldığın içerikler, bulunduğun ortamlar... Hepsi seni sessizce şekillendirir. Ve çoğu zaman bunun farkına bile varmazsın. Şunu düşün: Sürekli şikâyet eden, negatif düşünen, hiçbir şeyden memnun olmayan insanların olduğu bir ortamda uzun süre kalırsan, sen de yavaş yavaş o dile alışmaya başlarsın. Aynı şekilde, hedefleri olan, çalışan, üreten, gelişmeye açık insanlarla vakit geçirirsen; bu sefer sen de o frekansa giresin. Çünkü insan, bulunduğu ortama uyum sağlama eğilimindedir. En tehlikeli olan ise "alışmak"tır. Çünkü alıştığın şey sana normal gelmeye başlar. Düşük standartlar normalleşir. Ertelemek normalleşir. Vazgeçmek normalleşir. Ve bir süre sonra fark etmeden ortalamanın içinde kaybolursun. Ama iyi haber şu: Çevreni tamamen değiştirmek zorunda değilsin. Küçük ama bilinçli seçimler bile büyük fark yaratır. Ne izlediğin, ne okuduğun, kimi dinlediğin, kiminle ne kadar vakit geçirdiğin... Bunların hepsi senin zihinsel çevrendir. Ve sen bu çevreyi seçebilirsin. Eğer bulunduğun fiziksel çevre seni desteklemiyorsa, dijital çevreni güçlendirebilirsin. İlham veren içerikler, öğretici videolar, geliştirici kitaplar... Bunlar senin "görünmeyen çevrendir." Ve zamanla düşünce yapını değiştirir. Bir diğer önemli nokta da şu: Herkesle aynı seviyede bağ kurmak zorunda değilsin. Seni aşağı çeken, enerjini tüketen, sürekli negatif olan insanlarla mesafeni ayarlamak bir saygısızlık değil; bir özsaygıdır. Çünkü sen kim olduğunu, kim olmak istediğini korumak zorundasın. Bugün kendine şu soruyu sor: "Benim çevrem beni yukarı mı çekiyor, aşağı mı?" Eğer cevap seni tatmin etmiyorsa, küçük bir değişiklik yap. Belki bir kişiyi daha az görmek, belki yeni bir içerik takip etmek, belki yeni bir topluluğa dahil olmak... Unutma, sen en çok vakit geçirdiğin 5 kişinin ortalamasısın derler. Ama buna bir şey daha eklemek gerekir: Sen en çok maruz kaldığın düşüncelerin de ortalamasısın.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün çevreni analiz et: Sana iyi gelen 1 şeyi artır (kitap, video, kişi) ve seni aşağı çeken 1 şeyi azalt (negatif içerik, gereksiz sosyal medya, enerji düşüren biri). Günün sonunda kendine sor: "Bugün çevremi biraz daha bilinçli hale getirdim mi?"

## Gün 10

Bunu okudum: **HIZLI BAŐLAYANLAR DEĞİL, İSTİKRARLI OLANLAR KAZANIR**

Birçok insan bir Şeye büyük bir motivasyonla başlar. İlk günler harika geçer. Enerji yüksektir, hedefler nettir, istek fazladır. Ama birkaç gün sonra o ilk heyecan kaybolur. Zorlanmalar başlar, dikkat dağılır, bahaneler devreye girer... Ve çoğu insan tam da bu noktada bırakır. İŞte bu yüzden başarı, hızlı baŐlayanların değil; istikrarlı kalanların oyunudur. Hızlı ilerlemek cazip görünür. Kısa sürede büyük sonuçlar almak isteriz. Ama gerçek hayatta kalıcı başarı, ani sramalarla değil; tekrar eden küçük adımlarla olurŐur. Çünkü hayat bir sprint değil, bir maratondur. Ve maratona kazananlar, en hızlı koŐanlar değil; tempoyu koruyabilenlerdir. Şunu düşün: Bir kişi 1 hafta boyunca her gün 3 saat çalıŐıp sonra tamamen bırakıyor. Başka biri ise her gün sadece 30 dakika çalıŐıyor ama bunu aylarca sürdürüyor. Sence kim kazanır? Cevap çok net: İstikrarlı olan. Çünkü istikrar, zamanla birleŐtiđinde katlanarak büyüyen bir etki yaratır. Kk bir çaba bile, yeterince uzun süre devam ederse büyük bir sonuca dönüşür. Ama düzensiz ve kopuk çabalar, ne kadar yoğun olursa olsun sürdürülebilir değildir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Her gün mkemmell olmak zorunda değilsin. Bazı günler daha az yapacaksın. Bazı günler isteksiz olacaksın. Hatta bazen sadece "devam etmiŐ olmak" bile baŐarıdır. Çünkü mesele performans değil, sürekliliktir. n insanın yaptığı hata Şudur: Bir gün aksadığında tamamen bırakır. "Zaten bozuldu" diyerek süreci terk eder. Oysa istikrar, hiç aksatmamak değildir. Aksadıktan sonra geri dönebilir. Bir gün kaçırdın diye her Şeyi kaybetmiŐ olmazsın. Ama tamamen bırakırsan, işte o zaman gerçekten kaybedersin. Bugün kendine Şu bakış aısım kazandı: "Az da olsa her gün." Bu cümle basit gibi görünür ama hayat değiştirir. Çünkü seni aşırı yüklenmekten korur, sürdürülebilir bir sistem kurmanı sağlar ve uzun vadede büyümeni garanti eder. Unutma, büyük baŐarılar bir anda değil, tekrar eden kk doğruların birikimiyle olurŐur.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yapmak istediğini Şey için kendine Şu hedefi koy: "Az ama kesin." Büyük hedefler koyma. Sadece yapılabiliyor bir minimum belirle ve onu gerçekleştir. Günün sonunda kendine sor: "Bugün mkemmell olmaya mı çalıŐtım, yoksa devam etmeyi mi Őetim?"

## Gün 11

Bunu okudum: **KENDİNE NASIL DAVRANIYORSAN, HAYATIN ÖYLE  
ŞEKİLLENİR**

Çoğu insan başkalarına karşı nazik, anlayışlı ve sabırlıdır... ama kendine karşı oldukça serttir. Küçük bir hata yaptığında kendini acımasızca eleştirir, başarısız olduğunda kendini değersiz hisseder, bir şeyi ertelediğinde kendini suçlar. İçinde sürekli konuşan bir eleştirmen vardır ve çoğu zaman bu ses, destekleyici değil yıkıcıdır. Şimdi dur ve düşün: Seninle bu şekilde konuşan biri olsa, onunla arkadaş olur muydun? Muhtemelen hayır. Ama işin ilginç tarafı şu: Her gün bu sesi dinliyorsun. Ve zamanla bu ses, senin gerçekliğine haline geliyor. Kendine nasıl davranıyorsan, kendini öyle görmeye başlıyorsun. Kendine sert olmak, seni daha iyi yapmaz. Aksine, seni yorar, tüketir ve hareketsiz bırakır. Çünkü sürekli eleştirilen bir zihin, risk almaktan kaçınır. Hata yapmaktan korkar. Ve bu da seni olduğun yerde tutar. Ama bu, kendine karşı "gevşek" olman gerektiği anlamına gelmez. Kendine iyi davranmak; sorumluluktan kaçmak değil, kendini desteklemektir. Hata yaptığında kendini yerden yere vurmak yerine şunu söyleyebilmek: "Tamam, olmadı. Ama öğreniyorum." Bu bakış açısı seni ileri taşır. Çünkü kendini düşman değil, takım arkadaşı olarak görmeye başlarsın. Şunu unutma: Seninle hayat boyu birlikte olacak tek kişi sensin. Bu yüzden kendinle kurduğun ilişki, hayatındaki en önemli ilişkidir. Eğer kendine saygı duymazsan, kendine destek olmazsan, kendine güvenmezsen... dışarıdaki hiçbir şey bunu telafi edemez. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben kendimin dostu muyum, yoksa eleştirmeni mi?" Eğer cevabın ikinciyse, bu kötü bir şey değil. Sadece fark etmen gereken bir durum. Ve bu farkındalık, değişimin başlangıcıdır. Kendine iyi davranmak bir lüks değil, bir gerekliliktir. Çünkü güçlü bir hayat, güçlü bir iç diyalogla başlar.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini eleştirdiğin bir anı yakala. Ve o anda kendine şunu söyle: "Aynı durumda bir arkadaşşıma ne söyledim?" Sonra aynı cümleyi kendine söyle. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime karşı daha nazik oldum mu?"

## Gün 12

Bunu okudum: **BAŞARI SANDIĞIN ŞEY DEĞİL**

Toplum bize başarıyı belli kalıplarla öğretir: İyi bir iş, yüksek gelir, statü, görünür baŐarılar, takdir edilmek... Ve zamanla bu tanımı sorgulamadan kabul ederiz. Kendimizi bu kriterlere göre değerlendirir, hatta bazen değersiz hissederiz. Ama burada önemli bir soru var: "Başarı gerçekten bu mu?" nk dışarıdan başarılı görünen birçok insan, içten mutsuz olabilir. Hedeflerine ulaŐmıŐ ama huzursuz, güçlü ama yorgun, zengin ama tatminsiz... Bunun nedeni basit: Başarıyı sadece dış sonuçlara bağlamak. Gerçek başarı, sadece elde ettiklerin değildir; kim olduğundur. Nasıl düşündüğün, nasıl davrandığın, zorluklarla nasıl başa çıktığın, kendinle olan iliŐkin... Bunlar görünmez ama en değerli kazanımlardır. Şunu düşün: Bir hedefe ulaŐtın ama süreçte kendini yaprattın, sağlığını ihmal ettin, iliŐkilerini kaybettin... Bu gerçekten başarı mı? Ya da tam tersi: Hedefine henüz ulaŐmadın ama her gün geliŐyorsun, disiplinlisin, kendine saygın var, öğreniyorsun, ilerliyorsun... Bu başarısızlık mı? Başarı, bir sonuç değil; bir süreçtir. Ve en önemlisi, kiŐiseldir. Başkalarının tanımına göre yaŐarsan, ne yaparsan yap eksik hissedersin. Çünkü o hayat sana ait değildir. Ama kendi değerlerine göre yaŐarsan, küçük ilerlemeler bile seni tatmin eder. Bu yüzden başarıyı yeniden tanımlamak zorundasın. Senin için başarı ne? Daha zgr olmak mı? Daha sağlıklı olmak mı? Daha retken olmak mı? Daha huzurlu olmak mı? Cevap ne olursa olsun, bu senin tanımın olmalı. Çünkü ancak o zaman gerçekten anlamlı bir yolculuk yaŐayabilirsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Başarı, "ulaŐtın an" değildir. Başarı, vazgemediğin her gündür. Her gün yaptın küçük doğru, her gün verdiğin küçük mücadele, her gün gösterdiğin çaba... Bunların hepsi baŐarıdır. Çünkü seni ileri taşır. Unutma, başarı bir varıŐ noktası değil; kimliğin haline gelen bir yaşam biçimidir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine Şu soruyu yaz ve cevapla: "Benim için başarı nedir?" Sonra Şu soruyu ekle: "Bugün bu tanıma uygun küçük bir Şey yaptım mı?"

## Gün 13

Bunu okudum: **HAYATINI DEĞİŞTİREN ŞEY BÜYÜK ŐANSLAR DEĞİL,  
KÜÇÜK KARARLARDIR**

Çoğu insan hayatını değiştirmek için "büyük bir fırsat" bekler. Doğru zaman, doğru insan, doğru koŐullar... Sanki bir gün her Şey kendiliğinden yerine oturacak ve hayat bir anda deĐiŐecekmiŐ gibi düşünür. Ama gerçek çok daha farklıdır: Hayat, büyük anlarla değil; küçük kararlarla Şekillenir. Her gün verdiğin kararları düşün... Erken kalkmak ya da ertelelemek. alıŐmak ya da oyalanmak. Sağlıklı beslenmek ya da vazgeçmek. Bir Şey öğrenmek ya da boş geçirmek. Bunların hiçbiri tek başına hayatını değiştirmez gibi görünür. Ama bu küçük Őeimler tekrarlandıkça, birikir. Ve zamanla arada devasa bir fark olur. Çünkü hayat, bir anda değil; yavaş yavaş değişir. Şunu anlamak çok önemli: Hayatının Şu anki hali, geçmişte verdiğin kararların sonucudur. Gelecekteki halin ise bugün verdiğin kararların sonucu olacak. Bu ilk başta ağır bir sorumluluk gibi gelebilir. Ama aslında çok güçlü bir farkındalıktır. Çünkü bu demek oluyor ki; kontrol sende. Belki her Şeyi değiştiremezsin ama her gün verdiğin küçük kararları değiştirebilirsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Kararlar, motivasyonla değil; netlikle alınır. Ne istediğini bilirsen, karar vermek kolaylaşır. Ama ne istediğini bilmiyorsan, sürekli kararsız kalırsın. Bu yüzden kendine Şu soruyu sormaktan kaçma: "Ben nasıl bir hayat istiyorum?" Cevap netleŐtiĐinde, kararların da netleşir. Ve Şunu unutma: Her "küçük evet" ya da "küçük hayır", aslında büyük bir yön belirler. Bugün verdiğin basit bir karar, bir yıl sonra hayatının Őeklini deĐiŐtirebilir. Bugün kendine Şu bakış açısını kazandır: "Bu küçük karar, beni nereye götürüyor?" nk her Őeim, bir yön Őeimidir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün bilinçli bir karar ver: Kendine Şu soruyu sor: "Bugün beni ileri taşıyacak tek bir doğru Őeim ne?" Ve o kararı uygula. Günün sonunda kendine sor: "Bugünkü kararım, beni olmak istediğim hayata yaklaŐtırdı mı?"

## BAŞARISIZLIK SANDIĞIN ŞEY, ASLINDA GERİ BİLDİRİMDİR

“Başarısız oldum.” Bu cümle çoğu insan için bir son gibi hissettirir. Sanki bir Şey denendi ve olmadıysa, artık orada bir sınır vardır. Devam etmek anlamsızdır. Vazgeçmek gerekir. Ama gerçek Şu ki, başarısızlık dediğin Şey çoğu zaman bir sonuç değil; bir veridir. Sana neyin işe yaramadığını gösteren bir geri bildirimdir. Düşünsene... Bir Şeyi ilk denemende mükemmel yapman ne kadar gerçekçi? Yeni bir beceri öğrenirken, yeni bir alışkanlık oluŐtururken, yeni bir yola girerken hata yapmamak mümkün m? Değil. Çünkü gelişim, deneme-yanılma sürecidir. Ve her “olmayan” deneme, seni “olacak” olana yaklaŐtırır. Ama çoğu insan burada bir hata yapar: Sonucu, kimliğiyle karıŐtırır. “Bu olmadı” yerine “Ben beceriksizim” der. “BaŐaramadım” yerine “Ben yapamam” der. İŞte bu noktada problem başlar. Çünkü artık ortada bir deneyim değil, bir etiket vardır. Ve bu etiket, seni tekrar denemekten alıkoyar. Oysa başarılı insanların en büyük farkı Şudur: Onlar başarısızlığı kişisel algılamaz. Onlar için başarısızlık, sadece bir veri noktasıdır. “Bu yöntem işe yaramadı” derler, “Ben yaramıyorum” değil. Bu bakış açısı her Şeyi değiştirir. Çünkü seni durdurmaz, yönlendirir. Aynı yere takılıp kalmak yerine, yeni yollar denemeni sağlar. Şunu da kabul etmek gerekir: Başarısızlık hissettirdiği duygularla birlikte gelir. Hayal kırıklığı, üzüntü, hatta bazen utanç... Bunlar normaldir. Ama bu duygular kalıcı olmak zorunda değil. Onları bir iŐaret olarak gr: “Burada öğrenilecek bir Şey var.” Bugün kendine Şu soruyu sor: “Ben son yaŐadıėım başarısızlıktan ne öğrendim?” Eğer cevabın yoksa, henüz gerçekten bakmamıŐın demektir. Unutma, başarısızlık seni tanımlamaz. Sadece seni eğitir.

### GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:

Son zamanlarda “başarısız oldum” dediğin bir durumu düşün. Şu 3 soruya cevap ver: 1) Ne oldu? (Gerçek veri) 2) Neden olmadı? (SebeP) 3) Bundan ne öğrenebilirim? (Ders). Günün sonunda kendine sor: “Bugün bir hatayı avantaja çevirdim mi?”

## Gün 15

Bunu okudum: **SABIR BEKLEMEDİR, DEVAM EDEBİLME GÜCÜDÜR**

Sabır denince çoğu insanın aklına "beklemek" gelir. Bir şey olsun diye zamanın geçmesini beklemek... Ama geręek sabır bu değildir. Sabır pasif bir sreğ değil, aktif bir dayanıklılıktır. Sabır; zor olsa da devam edebilmek, sonuç hemen gelmesi bile yolda kalabilmektir. Çünkü hayatın en değerli şeyleri zaman ister. Kas yapmak zaman ister. Bilgi biriktirmek zaman ister. İyi bir kariyer inşa etmek zaman ister. Güçlü bir karakter oluşturmak zaman ister. Ama biz çoğu zaman hızlı sonuç isteriz. Hemen değişim görmek isteriz. Birkaç gün çabalayıp büyük farklar bekleriz. Sonuç gelmeyince de motivasyon düşer ve bırakırız. İşte burada sabır devreye girer. Sabır, sonucu görmeden çalışabilmektir. Sabır, ilerlemenin yavaş olduğu dnemelerde bile devam edebilmektir. Sabır, "henüz olmadı" ile "olmayacak" arasındaki farkı anlayabilmektir. şunu çok net anlamalısn: Bir şeyin zaman alması, onun olmayacağı anlamına gelmez. Doğadaki hiçbir şey acele etmez ama her şey zamanında olur. Sen de kendi sürecine bu gözle bakmalısın. Kendini başkalarıyla kıyaslamak, sürecini hızlandırmaz. Aksine seni sabırsız yapar ve bırakmaya yaklaştırır. Bir diğer önemli nokta da şu: Sabır, hareketsizlik değildir. Sabır, hareket ederken bekleyebilmektir. Yani çalışmaya devam edersin ama sonuç için panik yapmazsın. Sürece odaklanırsın. Çünkü bilirsin ki doğru şeyleri yeterince uzun süre yaparsan, sonuç kaçınılmazdır. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben geręekten sabırlı mıyım, yoksa sadece sonuç odaklı mıyım?" Eğer sadece sonuca bakıyorsan, sürecin değerini kaçıırıyorsun demektir. Oysa geręek değişim, sürecin içinde geręekleřir. Unutma, sabır zayıflık değil; güçtür. Çünkü herkes hızlı başlar... ama az kişi devam edebilir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir şeyde sonucunu değil süreci gözlemler. Kendine şunu söyle: "Ben doğru şeyi yapıyorum, sonuç zamanla gelecek." Ve sadece devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün vazgeçmek yerine devam etmeyi seçtim mi?"

## Gün 16

Bunu okudum: **DİKKATİNİ YNETEMEZSEN, HAYATINI YNETEMEZSİN**

Günümüz dünyasında en değerli kaynak zaman değil... dikkattir. Çünkü zamanın olsa bile, eğer dikkatini veremiyorsan hiçbir Şeyi derinlemesine yapamazsın. Sürekli bölünen, dağılan, parçalanan bir zihin; ne üretken olabilir ne de tatmin olur. Telefon bildirimleri, sosyal medya, sürekli gelen mesajlar, kısa videolar, hızlı içerikler... Bunların hepsi zihnini kk parçalar halinde bölüyor. Fark etmeden odak süren azalıyor, derin düşünme becerin zayıflıyor. Ve en tehlikelisi Şu: Bu durum sana normal gelmeye baŐlıyor. Ama gerçek Şu: Derinlik olmadan kalite olmaz. Odak olmadan ilerleme olmaz. Bir işe gerçekten odaklandığıında, zamanın nasıl geçtiğini fark etmediğin anlar olur. İŞte o anlar en verimli anlardır. Çünkü zihnin daęılmamıŐtır, tamamen yaptığın Şeye yönelmiŐtir. Ama bu durumu yakalamak için dikkatini koruman gerekir. Şunu düşün: Bir işi 1 saat boyunca sürekli bölünerek yapmak mı daha verimli, yoksa 25 dakika tam odaklanarak yapmak mı? Çoğu zaman ikinci seçenek daha etkilidir. Çünkü odaklı çalışmak, dağınık çalışmaya göre çok daha güçlü sonuçlar üretilir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Dikkatini neye verersen, hayatın ona dönüşür. Sürekli kısa, hızlı ve yüzeysel içerik tktrsen; zihnin de yüzeysel düşünmeye alışır. Ama derin, anlamlı ve geliştirici Şeylere odaklanırsan; düşünce yapın da derinleŐir. Bu yüzden dikkatini korumak bir lüks değil; bir zorunluluktur. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben dikkatimi yönetiyor muyum, yoksa dikkatim mi beni yönetiyor?" Eğer ikinciyse, bu değiştirilebilir. Ama bilinçli olman gerekir. Unutma, odaklanma bir yetenek değil; bir alışkanlıktır. Ve her alışkanlık gibi geliŐtirilebilir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün 25 dakikalık bir odak bloğu yap: Telefonu sessize al, bildirimleri kapat ve tek bir işe odaklan. Sadece 25 dakika. Ama tam odakla. Günün sonunda kendine sor: "Bugün gerçekten odaklandım mı?"

## Gün 17

Bunu okudum: **ZAMANINI DEĞİL, ENERJİNİ YÖNET**

Çoğu insan daha verimli olmak için zamanını yönetmeye çalışır. Saatleri planlar, yapılacaklar listesi hazırlar, takvimini doldurur... Ama günün sonunda yine yorgun, dağılmış ve verimsiz hisseder. Bunun nedeni basit: Sorun zaman değil, enerjidir. Çünkü zaman sabittir. Herkesin 24 saati var. Ama enerji değişkendir. Bazı saatlerde zihnin açık, üretkendir. Bazı saatlerde ise yorgun, isteksiz ve dağınıksın. Eğer bu farkı göz ardı edip kendini sürekli aynı performansı göstermeye zorlarsan, tükenmeye başlarsın. Gerçek verimlilik, doğru işi doğru zamanda yapmaktır. Kendini gözlemlediğinde şunu fark edeceksin: Günün belli saatlerinde daha odaklısın. Daha net düşünüyorsun. Daha hızlı ilerliyorsun. İşte bu saatler senin "yüksek enerji saatlerin." En önemli işleri bu zaman dilimlerine koymalısın. Daha düşük enerji saatlerinde ise daha basit işler yapabilirsin: Mesajlara cevap vermek, rutin işleri halletmek, planlama yapmak gibi... Bir diğer önemli konu da şu: Enerji sadece fiziksel değildir. Zihinsel ve duygusal enerjin de vardır. Sürekli stres → enerjini düşürür. Uykusuzluk → odaklanmanı bozar. Sağlıksız beslenme → performansını etkiler. Negatif düşünceler → motivasyonunu tüketir. Yani sadece çalışarak değil, kendine iyi bakarak da verimliliğini artırırsın. Şunu unutma: Tükenmiş bir zihinle yapılan 3 saatlik çalışma, dinç bir zihinle yapılan 1 saatlik çalışmadan daha değerli olabilir. Bu yüzden kendine şu soruyu sormaya başla: "Ben şu an gerçekten verimli miyim, yoksa sadece meşgul müyüm?" Çünkü meşgul olmak ile ilerlemek aynı şey değildir. Bugün kendine daha akıllıca bir yaklaşım seç; Daha çok çalışmak yerine, daha doğru zamanda çalış. Unutma, başarı sadece ne kadar çalıştığınla değil; nasıl çalıştığınla ilgilidir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini gözlemler: Günün hangi saatinde en enerjiksiz? O saat diliminde: En önemli işini yap, telefonu uzaklaştır, tam odak çalış. Günün sonunda kendine sor: "Bugün enerjimi doğru kullandım mı?"

## Gün 18

Bunu okudum: **BAHANELER SENİ KORUR GİBİ GÖRÜNÜR AMA SINIRLAR**

Hepimizin bahaneleri var. "Zamanım yok." "Şu an uygun değil." "Daha hazır değilim." "Şartlar zor." Bu cümleler ilk bakışta mantıklı ve gerçekçi görünür. Hatta çoğu zaman gerçekten de bazı zorluklar vardır. Ama burada kritik bir ayrım var: Gerçek engeller ile zihinsel bahaneler. Gerçek engeller seni yavaşlatır. Bahaneler ise seni durdurur. Ve çoğu zaman bu ikisini karıştıırız. Bahanelerin en tehlikeli yanı şudur: Seni rahatlatır. Sorumluluğu dışarı atmanı sağlar. "Benim suçum değil" hissi verir. Ama aynı anda seni olduğun yerde tutar. Çünkü eğer sorun dışarıdaysa, çözüm de dışarıda olmak zorundadır. Ve bu da seni güçsüz hissettirir. Ama sorumluluğu aldığında işler değişir. "Evet zor ama ben yine de bir şey yapabilirim" dediğin an, kontrol tekrar sana geçer. Şunu net bir şekilde görmelisin: Bahaneler genellikle gerçek değildir, sadece rahatlatıcıdır. Ve çoğu zaman şü duygunun üstünü örter: Korku. Başaramama korkusu, hata yapma korkusu, eleştirilme korkusu... Bahaneler bu korkuları gizler. Ama yüzleştğinde, güçlenirsin. Bir diğer önemli nokta da şü: Kimse mükemmel şartlarda başlamaz. Herkes eksik başlar. Herkes zorlanır. Ama bazı insanlar buna rağmen devam eder. Fark burada oluşur. Bugün kendine şü soruyu sor: "Ben gerçekten ne yapamıyorum, neyi sadece yapmamayı seçiyorum?" Bu soru rahatsız edici olabilir. Ama aynı zamanda özgürleştiricidir. Çünkü cevabı bulduğunda, artık bahaneye değil çözüme odaklanırsın. Unutma, bahaneler seni kısa vadede rahatlatır... Ama uzun vadede pişman eder.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine şü cümleyi yakala: "Ama..." Her "ama" dediğinde dur ve sor: "Bu bir gerçek mi, yoksa bahane mi?" Sonra şü cümleyi kur: "Bu zor ama yine de şunu yapabilirim: \_\_\_\_." Ve küçük bir adım at. Günün sonunda kendine sor: "Bugün bahaneyi mi seçtim, sorumluluğu mu?"

## Gün 19

Bunu okudum: **HAYATINI DEĞİŞTİREN ŞEY BÜYÜK KARARLAR DEĞİL,  
KK ALIŞKANLIKLARDIR**

Çoğu insan hayatını değiştirmek istediğinde büyük kararlar alır. "Artık her gün 2 saat spor yapacağım." "Günde 50 sayfa kitap okuyacağım." "Her sabah 5te kalkacağım." İlk günler iyi gider... ama sonra sürdürülemez hale gelir. Çünkü bu değişimler bir anda çok büyüktür. Zihnine buna alışkın değildir. Ve bir süre sonra eski düzene geri dönersin. İŞte burada devreye alışkanlıklar girer. Alışkanlıklar kk görünür ama inanılmaz güçlüdür. Çünkü tekrar eder. Ve tekrar eden her Şey, zamanla kimliğe dönüşür. Her gün sadece 10 dakika kitap okumak kk gibi görünür. Ama bir yıl sonra yüzlerce sayfa eder. Her gün 10 dakika egzersiz kk görünür. Ama aylar sonra fiziksel olarak büyük fark yaratır. Büyük deĐiŐimlerin sırrı, kk ama sürdürülebilir alışkanlıklardır. Şunu unutm: Zor olan Şeyi yapmak değil, her gün yapmaktır. Bir Şeyi ne kadar büyük yaparsan, sürdürülebilirliği o kadar azalır. Ama kk yaparsan, devam etme ihtimalin artar. Bir diğer kritik nokta da Şu: Alışkanlıklar motivasyona bağlı değildir. Sistemlere bağlıdır. Yani mesele "istemek" değil, "kolaylaŐtırmaktır." rneğin: Kitap okumak istiyorsan, kitabı görünür bir yere koy. Spor yapmak istiyorsan, kıyafetlerini hazır bırak. Daha az telefon kullanmak istiyorsan, uygulamaları zor eriŐilebilir yap. Davranışı ne kadar kolaylaŐtırsan, o kadar sürdürülebilir olur. Bir de Şu gerçek var: Kötü alışkanlıklar da aynı Şekilde alışır. Fark etmeden tekrar edersin... ve zamanla sonuçlarını yaşarsın. Bu yüzden kendine Şu soruyu sor: "Benim günlük alışkanlıklarım beni nereye götürüyor?" nk hayatın, alışkanlıklarının toplamıdır. Bugün kk bir Şey seç. Ama sürdürülebilir olsun. GösteriŐli değil, gerçekçi olsun. Unutm, büyük değişimler bir anda olmaz... Ama kk alışkanlıklar, zamanla hayatını tamamen değiştirir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün tek bir mikro alışkanlık seç: 5–10 dakikalık bir Şey (kitap, egzersiz, öğrenme vs.). Ve kendine Şunu söyle: "Az ama her gün." Günün sonunda kendine sor: "Bugün kk ama doğru bir Şey yaptım mı?"

## Gün 20

Bunu okudum: **NEDEN BAŞLADIĞINI UNUTURSAN, YOLDA KAYBOLURSUN**

Başlangıç anını hatırla... Bir şeye ilk karar verdiğin o anı. İçinde bir istek vardı, bir heyecan, bir değişim arzusu. Belki daha iyi bir hayat istiyordun, belki daha sağlıklı olmak, belki kendini kanıtlamak, belki de sadece "artık böyle gitmesin" demiştin. İşte o "neden", senin en güçlü yakıtıdır. Ama zamanla ne olur? Günlük hayat girer araya. Yorgunluk, stres, dikkat dağınıklığı... Ve yavaş yavaş o ilk neden bulanıklaşır. Sonra bir gün kendini şunu derken bulursun: "Ben bunu neden yapıyordum ki?" İşte çoğu insanın bıraktığı nokta tam burasıdır. Çünkü nedenini kaybeden insan, yönünü de kaybeder. Motivasyon gelip geçer. Ama "neden", daha derindir. Seni zor günlerde ayakta tutan şey odur. Şunu net bir şekilde anlamalısın: Güçlü bir nedenin varsa, zor yollar bile yürünebilir. Ama nedenin zayıfsa, en kolay yol bile zor gelir. Bu yüzden sadece "ne yaptığın" değil, "neden yaptığın" önemlidir. Dış motivasyonlar kısa sürelidir: Para, takdir, görünür başarı... Ama iç motivasyon kalıcıdır: Kendine saygı, gelişim, değerlerine uygun yaşamak... Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben bunu neden yapıyorum?" Cevabın net değilse, yolun da net değildir. Ve şunu unutma: Nedenin sadece büyük olmak zorunda değil. Küçük ama gerçek bir neden, büyük ama sahte bir nedenden daha güçlüdür. Belki sadece daha iyi hissetmek istiyorsun. Belki kendine verdiğin sözü tutmak istiyorsun. Belki çocuğuna örnek olmak istiyorsun. Sebep ne olursa olsun... Senin olmalı. Bugün o nedeni tekrar hatırla. Yaz. Hisset. Ve tekrar bağlan. Çünkü nedenini hatırlayan insan, yolunu kaybetmez.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün bir kağıda şunu yaz: "Ben bunu neden yapıyorum?" Altına en az 3 gerçek neden yaz. Sonra kendine sor: "Bu nedenler benim için gerçekten önemli mi?" Ve gün içinde zorlandığın bir anda tekrar oku. Günün sonunda kendine sor: "Bugün nedenimi hatırladım mı?"

**MÜKEMMEL ZAMAN DİYE BİR ŞEY YOK**

“Şu dönem biraz yoğun...” “Şimdi uygun değil...” “Biraz daha hazır olayım...” “nce Şu işler bitsin...” Bu cümleler tanıdık geliyor mu? Çoğu insan bir Şeye başlamak için “doğru zamanı” bekler. Her Şeyin yerli yerinde olmasını ister. Enerjisi yüksek olsun, Şartlar uygun olsun, zihni hazır olsun... Ama gerçek Şu: Mükemmel zaman diye bir Şey yok. Çünkü hayat hiçbir zaman tamamen düzenli, tamamen uygun, tamamen hazır bir noktaya gelmez. Her zaman bir eksik, bir yoğunluk, bir bahane olacaktır. Ve en tehlikelisi Şu: “Hazır olunca başlarım” düşüncesi, çoğu zaman hiç baŐlamamaya dönüşür. Aslında “hazır olmak” diye düşündüğün Şey bir yanılısamdır. Çünkü hazır hissetmek, harekete geçmeden önce değil; harekete geçtikten sonra olur. Yani önce başlarsın, sonra hazır hale gelirsin. Düşünsene... Yeni bir Şey öğrenmek için tamamen hazır hissettiğin bir an oldu mu hiç? Ya da önemli bir karar almadan önce %100 emin olduğun bir zaman? Muhtemelen hayır. Çünkü belirsizlik, sürecin bir parçasıdır. Başarılı insanlar diğerlerinden daha hazır oldukları için değil, hazır hissetmeden baŐladıkları için ilerler. Bir diğer önemli nokta da Şu: Ertelemek çoğu zaman zamanla ilgili değil, duygularla ilgilidir. Korku, belirsizlik, yetersizlik hissi... Bunlar “zaman değil” bahanesiyle gizlenir. Ama gerçek Şu: Başlamak için ihtiyacın olan tek Şey, Şu an. Belki küçük bir adım, belki eksik bir başlangıç, belki mükemmel olmayan bir deneme... Ama başlamak. Çünkü harekete geçmeden hiçbir Şey değişmez. Bugün kendine Şu soruyu sor: “Ben gerçekten zamamı mı bekliyorum, yoksa baŐlamaktan mı kaçıyorum?” Cevap netleŐtięinde, yol da netleşir. Unutma, en doğru zaman dn idi. İkinci en doğru zaman ise bugün.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün uzun zamandır ertelediğin bir Şeyi Őe. Kendine Şunu söyle: “Hazır değilim ama başlıyorum.” Ve sadece ilk küçük adımı at. Günün sonunda kendine sor: “Bugün bekledim mi, yoksa baŐladım mı?”

## Gün 22

Bunu okudum: **KENDİNİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMAK SENİ YAVAŞLATIR**

İnsan doğası gereği kendini başkalarıyla kıyaslar. Kim daha başarılı, kim daha ileride, kim daha iyi durumda... Bu karşılaştırmalar bazen farkında olmadan, bazen de bilinçli şekilde yapılır. Ama burada büyük bir sorun var: Kıyasladığın şeyler genellikle gerçeği yansıtmaz. Çünkü sen kendi "arka planın" başkasının "vitriiniyle" karşılaştırırsın. Birinin sadece sonuçlarını görürsün, ama sürecini bilmezsin. Onun ne kadar zorlandığını, kaç kez hata yaptığını, nelerden vazgeçtiğini görmezsin. Sadece en iyi halini görürsün... ve kendini eksik hissedersin. Bu, zihinsel olarak seni aşağı çeker. Bir süre sonra şu düşünceler başlar: "Ben geride kaldım." "Ben yeterince iyi değilim." "Benimki neden böyle değil?" Ve fark etmeden motivasyonun düşer. Ama burada çok önemli bir gerçek var: Herkesin yolu farklıdır. Başlangıç noktaları farklı, imkanlar farklı, hızlar farklı, öncelikler farklı... Bu yüzden kıyaslama yapmak çoğu zaman anlamsızdır. Asıl kıyaslanan gereken kişi, dünkü halindir. Bugün, dnden biraz daha iyi misin? Bir adım bile ilerledin mi? İşte gerçek ilerleme budur. Kıyaslama tamamen kötü değildir aslında. Doğru kullanılırsa ilham verebilir. Ama yanlış kullanıldığında seni durdurur. Birini gördüğünde şunu düşün: "Ben neden onun gibi değilim?" (Bu yanlış olan düşünce). "Onun hangi yönü bana ilham veriyor?" (Bu ise doğru olan). Bu bakış açısı seni küçültmez, büyütür. Bir diğer önemli nokta da ş: Sosyal medya, kıyaslama tuzağını büyüten bir araçtır. Herkes en iyi anını paylaşır. Ama kimse zor anlarını göstermez. Bu yüzden gördüğün şeyler eksik bir gerçektir. Bugün kendine ş soruyu sor: "Ben kiminle yarışıyorum?" Eğer cevap başkalarıysa, yanlış yoldasın. Ama cevap "dünkü ben" ise, doğru yoldasın. Unutma, hayat bir yarış değil. Ve herkes kendi zamanında gelişir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini biriyle kıyasladığın fark ettiğinde dur. Ve ş cümleyi kur: "Ben kendi yolumdayım." Sonra kendine şnu sor: "Bugün kendimi %1 nasıl geliştirebilirim?" Ve küçük bir adım at. Günün sonunda kendine sor: "Bugün başkalarıyla mı yarıştım, yoksa kendimle mi?"

## Gün 23

Bunu okudum: **“HAYIR” DİYEMİYORSAN, KENDİ HAYATINI  
YAŞAYAMIYORSUN**

Birçok insan “iyi” olmak ister. Kimseyi kırmamak, herkesi memnun etmek, yardımcı olmak, uyumlu görünmek... Bunlar değerli özelliklerdir. Ama bir noktadan sonra fark etmeden kendi sınırlarını ihlal etmeye başlarsın. Başkalarının istekleri, senin önceliklerinin önüne geçer. Ve bu çok sessiz bir Şekilde olur. “Tamam, sorun değil.” “Ben hallederim.” “Bu seferlik yapayım...” Ama içten içe Şunu hissedersin: “Aslında yapmak istemiyorum.” İŞte bu noktada kendine ihanet etmeye başlarsın. Hayır diyememek, sadece başkalarıyla ilgili bir sorun değildir. Bu, kendine verdiğin değeri gösterir. Eğer sürekli evet diyorsan, Şunu demiŐ oluyorsun: “Başkalarının istekleri, benimkilerden daha önemli.” Ama bu sürdürülebilir değildir. Zamanla yorulursun, tkenirsin, hatta bazen fkelenirsin. Çünkü sınır koymadığın her yerde, bir gün kendini kaybedersin. Şunu net olarak anlamalısn: “Hayır” demek bencillik değildir. “Hayır” demek, kendine saygıdır. Sınır koymak, insanları reddetmek değil; kendini korumaktır. Ve ilginç olan Şu: Sınır koyduğunda insanlar sana daha fazla saygı duyar. Çünkü net olan insan güven verir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Hayır demek, sert olmak zorunda değildir. Kibar ama net olabilirsin: “Şu an buna zaman ayıramam.” ya da “Bu benim için uygun değil.” veya “Bu sefer katılamayacağım.” gibi. Açıklama yapmak zorunda değilsin. Uzun uzun gerekçe sunmak zorunda değilsin. Çünkü zamanın, enerjin ve hayatın sınırlı. Ve her “evet”, aslında başka bir Şeye “hayır” demektir. Bugün kendine Şu soruyu sor: “Ben en çok nerede kendime rağmen evet diyorum?” Cevabı bulduğunda, değişim başlar. Unutma, başkalarını memnun ederek hayat kuramazsın. Ama kendine saygı duyarak sağlam bir hayat inşa edebilirsin.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kk bir yerde “hayır” de. Zor bir Şey olmak zorunda değil. Ama bilinçli olsun. Ve sonrasında Şunu gözlemlerle: “Dünya gerçekten yıkıldı mı?” Günün sonunda kendine sor: “Bugün kendimi koruyabildim mi?”

## Gün 24

Bunu okudum: **KORKU ENGEL DEĞİL, YN GÖSTERGEDİR**

Korku çoğu zaman olumsuz bir Şey gibi görülür. "Korkuyorsam yapmamalıyım." "Bu bana göre değil." "Demek ki hazır değilim..." Ama gerçek Şu: Korku, yanlış yolda olduğunun değil; çoğu zaman önemli bir Şeyin eŐiėinde olduğunun iŐaretidir. Yeni bir Şey denemek istediğinde korkarsın. Risk aldığında korkarsın. Konfor alanının dıŐına çıktığında korkarsın. Çünkü zihninin bilinmeyenini tehdit olarak algular. Ama burada kritik bir fark var: Korku seni durdurmak için değil, seni korumak için vardır. Sorun korkunun varlığı değil, ona verdiğin tepkidir. Çoğu insan korktuğunda geri çekilir. Ama bazı insanlar korkuya rağmen ilerler. Fark burada oluşur. Şunu dŐun: Hayatında en gurur duyduğun anlar hangileri? Büyük ihtimalle korktuğun ama yine de yaptığın Şeylerdir. Çünkü gerçek zgven, korkunun yokluğundan değil; korkuya rağmen hareket edebilmekten doğar. Bir diğer önemli nokta da Şu: Korku genellikle büyütülür. Zihninin en kötü senaryoları üretir: "Ya baŐarsız olursam?" "Ya rezil olursam?" "Ya yanlış yaparsam?" Ama çoğu zaman bu senaryolar gerçekleŐmez. Ve gerçekleŐse bile dŐndėun kadar kötü olmaz. Bu yüzden kendine Şu soruyu sormayı ğren: "Gerçekten ne olabilir?" Ve ardından Şu soruyu: "Bu olursa bununla baş edebilir miyim?" Cevap çoğu zaman evet olacaktır. Bugün korkuya bakış aını değiştir: Korkuyorum → Bu benim için önemli. Çünkü nemsiz Şeyler seni korkutmaz. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben neyi yapmıyorum çünkü korkuyorum?" Cevap ne olursa olsun... İŞte orada büyüme var. Unutma, korkudan kaçarsan klrsn. Ama korkuya rağmen hareket edersen büyürsün.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün seni biraz korkutan küçük bir Şey seç. Çok büyük olmak zorunda değil. Kendine Şunu söyle: "Korkuyorum ama yapıyorum." Ve harekete geç. Günün sonunda kendine sor: "Bugün korkuya rağmen ilerledim mi?"

## Gün 25

Bunu okudum: **KENDİNE VERDİĞİN DEĞER, STANDARTLARINI BELİRLER**

Hayatta kabul ettiğın her şey, aslında kendine verdiğın değerin bir yansımasıdır. Nasıl insanlarla vakit geirdiğın, nasıl bir işte çalıştığın, kendine nasıl baktığın, hangi davranışlara izin verdiğın... Bunların hepsi bir şey söyler: “Ben kendimi ne kadar değerli görüyorum?” Çoğu insan kendine değer verdiğını söyler. Ama davranışlarına baktığında farklı bir tablo görürsün. Sürekli ertelemek, kendine verdiğın sözleri tutmamak, seni aşağı çeken ortamlarda kalmak, sağlığını ihmal etmek... Bunların hepsi şu mesajı verir: “Ben o kadar da önemli değilim.” Bu sert bir gerçek olabilir. Ama aynı zamanda çok güçlü bir farkındalıktır. Çünkü kendine verdiğın değer, bir düşünce değil; bir davranış biçimidir. Kendine gerçekten değer veren biri: Kendine verdiği sözü tutar. Sağlığına dikkat eder. Sınır koyar. Kendini geliştirmeye zaman ayırır. Kendisini aşağı çeken şeylerden uzak durur. Bu, ego değil. Bu, özsaygıdır. Bir diğer önemli nokta da şu: Standartların, hayatının kalitesini belirler. Eğer düşük standartları kabul edersen, düşük bir hayat yaşarsın. Ama standartlarını yükselttiğında, hayatın da yükselmek zorunda kalır. Çünkü artık her şeye “tamam” demezsin. Seçici olursun. Bilinçli olursun. Ve bu değişim önce içeride başlar. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben gerçekten kendime değer veriyor muyum, yoksa sadece öyle mi söylüyorum?” Cevap davranışlarında saklı. Unutma, kendine verdiğın değer; başkalarının sana nasıl davranacağını da belirler.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine değer verdiğını gösterecek küçük bir davranış seç: Kendine verdiğın bir sözü tut. Sağlıklı bir seçim yap. Sınır koy. Kendin için zaman ayır. Ve bilinçli olarak şunu söyle: “Ben buna değerim.” Günün sonunda kendine sor: “Bugün kendime değer verdiğımı gösterdim mi?”

## Gün 26

Bunu okudum: **SÜREKLİ BAŞA DÖNMEK DEĞİL, KALDIĞIN YERDEN  
DEVAM ETMEK KAZANDIRIR**

“Pazartesi başlıyorum.” “Bu ay düzenli olacağım.” “Bu sefer gerçekten farklı olacak.” Başlırsın... birkaç gün iyi gidersin... Sonra bir gün aksar. Belki yoruldun, belki yoğundun, belki sadece istemedin. Ve sonra ne olur? “Zaten bozuldu.” “Başa dneyim.” “Yeniden baŐlayacađım.” İŞte bu, en tehlikeli döngülerden biridir. Çünkü her seferinde sıfırlarsın. İlerleme kaydedemezsin. Ve zamanla kendine olan güvenin azalır. Ama burada çok kritik bir gerçek var: Aksamak, başarısızlık değildir. Bırakmak, baŐarısızlıktır. Hiç kimse mkemmell değildir. Hiç kimse her gün kusursuz ilerlemez. Ama başarılı olan insanlar bir Şeyi farklı yapar: Onlar sıfırlamaz, devam eder. Bir gün yapamadıysan... ertesi gün kaldığın yerden devam edersin. Bu kadar. Bu yaklaşım basit gibi görünür ama hayat değiştirir. Çünkü seni “hep ya da hiç” tuzağından çıkarır. Çoğu insan Şu hatayı yapar: “Ya mkemmell yaparım ya hiç yapmam.” Ama gerçek başarı Şudur: “Eksik de olsa devam ederim.” Şunu düşün: Bir alışkanlığı 30 gün boyunca %80 oranında yapsan, mkemmell ama kısa süreli bir çabadan çok daha değerlidir. Bir gün kaçırdın diye her Şey gitmez. Ama bırakırsan, işte o zaman gerçekten kaybedersin. Bugün kendine Şu bakış açısını kazandır: “Ben sıfırlayan değil, sürdüren biriyim.” Bu kimlik, seni ileri taşır. Unutma, önemli olan kaç kez düŐtüđün değil... kaç kez devam ettiğindir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün geçmişte baŐlayıp yarım bıraktığın bir Şeyi düşün. Kendine Şunu söyle: “Baştan baŐlamıyorum, devam ediyorum.” Ve sadece kk bir adım at. Günün sonunda kendine sor: “Bugün bırakmak yerine devam ettim mi?”

## Gün 27

Bunu okudum: **SONUCA TAKILIRSAN YORULURSAN, SÜRECE  
ODAKLANIRSAN GÇLENİRSİN**

Çoğu insan bir Şey yaparken sadece sonucu düşünür. "Kilo vermeliyim." "BaŐarlı olmalıyım." "Daha iyi bir noktaya gelmeliyim." Bu hedefler kötü değildir. Hatta yön verir. Ama sadece sonuca odaklanmak, fark etmeden seni yorar. Çünkü sonuçlar hemen gelmez. Ve sen sürekli Şunu düşünmeye başlarsın: "Neden hala olmadı?" "Ben neden ilerleyemiyorum?" "Bu ne zaman bitecek?" Bu düşünceler motivasyonunu düşürür. Süreci aęırlaŐtırır. Ve çoğu zaman seni bırakmaya götürür. Ama bakış açını deęiŐtirdięinde her Şey değişir. Sonuç odaklı olmak yerine süreç odaklı olmak. Bu ne demek? Şu demek: Sonucu değil, yaptığın Şeyi sevmeyi öğrenmek. Spor yaparken sadece kilo kaybını değil, hareket etmeyi sevmek. Çalışırken sadece sonucu değil, öğrenmeyi sevmek. Yazarken sadece bitirmeyi değil, üretmeyi sevmek. Çünkü gerçek güç burada. Sonuçlar kontrolünde değildir. Ama süreç kontrolündedir. Sen sadece Őuna odaklanabilirsin: "Bugün doğru Şeyi yaptım mı?" Ve bunu her gün yaparsan, sonuç zaten gelir. Ama sadece sonuca bakarsan, süreci kaırırısın. Bir diğer önemli nokta da Şu: Süreç odaklı insanlar daha az stres yaŐar. Çünkü kendilerini sürekli yargılamazlar. Her gün ktk bir ilerlemeyi yeterli görürler. Ve bu da sürdürülebilir bir motivasyon sağlar. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben sadece sonuca mı bakıyorum, yoksa sürecin içinde miyim?" Eğer sadece sonuca bakıyorsan, kendini gereksiz yere yoruyorsun demektir. Unutma, hayat sonuçlardan değil... tekrar eden süreçlerden oluşur.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şeyde sonucu unut. Sadece Şu soruya odaklan: "Ben Şu an doğru Şeyi yapıyor muyum?" Ve yaptığın işe gerçekten odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün sürecin içinde miydim?"

## Gün 28

Bunu okudum: **KENDİNE İNANMAK, HER ZAMAN EMİN OLMAK DEĞİLDİR**

“Kendine inan.” Bu cümleyi çok duyarsın. Ama çoğu insan bunu yanlış yorumlar. Kendine inanmak = Her zaman güçlü hissetmek. Kendine inanmak = Hiç Őüphe duymamak . Kendine inanmak = Her zaman motive olmak. Ama gerçek böyle değil. Gerçek Şu: Kendine inanmak, Őphelerine rağmen devam edebilmektir. Çünkü Őüphe normaldir. Korku normaldir. Bazen yetersiz hissetmek de normaldir. Hiç kimse sürekli güçlü hissetmez. Ama bazı insanlar buna rağmen hareket eder. Fark burada oluşur. Şunu düşün: Bir Şey yaparken içinden bir ses gelir: “Ya yapamazsan?” çoğu insan burada durur. Ama kendine inanan biri Şunu der: “Belki zor olacak... ama deneyeceğim.” İŞte bu, gerçek zgvendir. Özgüven, “yapacağım” demek değildir. “Deneyeceğim ve öğrenirim” demektir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Özgüven, düşünerek değil; yaparak oluşur. Bir Şeyi tekrar ettikçe, denedikçe, kk baaŐarılarda elde ettikçe... Zihnini Şunu ğrenir: “Ben yapabiliyorum.” Ama hiç denemezsen, hiç risk almazsan... Özgüven oluşmaz. Bu yüzden zgven beklenmez, inşa edilir. Bugün kendine Şu soruyu sor: “Ben gerçekten kendime gvenmiŐor muyum, yoksa sadece denemiyor muyum?” Bu soru çok Şey değiştirir. Unutma, kendine inanmak; korkusuz olmak değil... korkuya rağmen adımı atmaktır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün seni zorlayan ama yapabileceğini bir Şey seç. Kendine Şunu söyle: “Emin değilim ama deniyorum.” Ve harekete geç. Günün sonunda kendine sor: “Bugün kendime inanarak hareket ettirmiŐim?”

## Gün 29

Bunu okudum: **DÜŐÜNCELERİNİ KONTROL EDEMEZSİN AMA  
YNETEBİLİRSİN**

Zihnın gün boyunca durmadan düşünce üretilir. Bazıları destekleyici, bazıları yargılayıcı, bazıları korkutucu... Ve çoğu zaman bu düşünceler otomatik gelir. "Ya baŐaramazsam?" "Bu çok zor." "Ben buna uygun değilim." Bu düşünceler geldiğinde çoğu insan onları gerçek kabul eder. Sorgulamaz. Ve buna göre davranır. Ama burada çok kritik bir gerçek var: Düşünceler gerçek değildir. Sadece zihninin ürettiği olasılıklardır. Sen düŐüncelerini kontrol edemezsin. Ama onlara nasıl tepki vereceğini seçebilirsin. Bir düşünce geldiğinde iki seçenek vardır: 1) Ona inanırsın → davranışını belirler. 2) Onu gzlemlersin → etkisini azaltırsın. İŞte fark burada. Şunu Ğrenmelisin: "Bu sadece bir düşünce." Bu cümle basit ama çok gcldr. Örneğin: "Yapamam" düşüncesi geldiğinde "Ben yapamam" yerine "Akıldan 'yapamam' düşüncesi geçiyor" de. Bu kck değişim, seni düşünceden ayırır. Artık onun esiri olmazsın. Bir diğer önemli nokta da Şu: Zihnın negatif düŐüncelere daha yatkındır. Bu bir hata değil, bir mekanizmadır. Seni korumak için en kötü senaryoları üretilir. Ama modern hayatta bu çoğu zaman gereksizdir. Bu yüzden bilinçli olman gerekir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben düŐüncelerimi mi yaşıyorum, yoksa düŐüncelerim mi beni yönetiyor?" EĞer ikinciyse, bu değiştirilebilir. Ama fark etmen gerekir. Unutma, zihninden geçen her Şeyi ciddiye almak zorunda değilsin. Ve her düşünceye inanmak zorunda değilsin.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün negatif bir düşünce yakaladığında dur. Ve Şu cümleyi kur: "Bu sadece bir düşünce." Sonra kendine Şunu sor: "Bu düşünce bana yardımcı oluyor mu?" EĞer hayırsa, onu bırak ve devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün düŐüncelerimi ynetebildim mi?"

## Gün 30

Bunu okudum: **HAREKETE GEMEK İÇİN HAZIR HİSSETMEK ZORUNDA DEĞİLSİN**

Çoğu insan bir Şey yapmak için "hazır hissetmeyi" bekler. Motivasyon gelsin, enerji yüksek olsun, zihni net olsun... Ama gerçek Şu: Harekete gemek için hazır hissetmek zorunda değilsin. Hatta çoğu zaman asla hazır hissetmeyeceksin. Çünkü "hazır hissetmek" dediğin Şey bir sonuçtur, başlangıç değil. Yani önce hareket edersin... sonra hazır hissedersin. Ama çoğu insan tam tersini yapar: nce hazır hissetmeyi bekler... ve hiç başlamaz. Şunu düşün: Spor yapmak için tamamen istekli olduğun günler ne kadar sık? alıŐmak için mükemmel motive olduğun anlar ne kadar düzenli? Muhtemelen nadir. Ama bu, harekete geçmemek için bir sebep değildir. Gerçek ilerleme Şu anda başlar: İstemediğin halde yaptığında. Bir Şeyi canın istemese bile yapabiliyorsan, işte o zaman disiplin devreye girer. Ve bu seni diğerlerinden ayırır. Bir diğer önemli nokta da Şu: Hareket, duygu üretilir. Yani: Başlarsın → motive olursun. Başlarsın → odaklanırsın. Başlarsın → devam etmek kolaylaşır. Ama baŐlamazsan, hiçbir Şey değişmez. Bu yüzden kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten hazır değil miyim, yoksa sadece başlamak istemiyor muyum?" Bu soru çok Şeyi netleştirir. Bugün kendine yeni bir yaklaşım seç: "Hazır hissetmesem bile başlarım." Bu cümle, hayatını deĖiŐtirebilir. Çünkü seni beklemekten kurtarır. Unutma, büyük değişimler motivasyonla değil, hareketle başlar.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yapmak istemediğin ama yapman gereken bir Şeyi seç. Kendine Şunu söyle: "İstemiyorum ama başlıyorum." Ve sadece ilk 5 dakikayı yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün bekledim mi, yoksa harekete geçtim mi?"

## Gün 31

Bunu okudum: **KENDİNİ SABOTE ETMEYİ FARK ETMEDEN YAPIYORSUN**

nsanların çoğu başarısız olmaktan korkar... Ama aslında çoğu zaman kendini başarısızlığa götüren davranışları fark etmeden yapar. Buna "kendini sabote etmek" denir. Nasıl mı? Yapman gereken şeyi ertelemek, tam ilerlerken bırakmak, "Zaten olmaz" diye baştan vazgeçmek, kendine gereğinden fazla yüklenip sonra tükenmek, kkk bir hatayı büyütüp tamamen bırakmak. Bunların hiçbiri tesadüf değildir. Bunlar bilinçaltının seni "koruma" yöntemidir. Evet, yanlış duymadın. Zihnini seni başarısızlıktan değil... hayal kırıklığından, eleştiriden, belirsizlikten korumaya çalışır. Bu yüzden şöyle der: "Hiç deneme, o zaman zlmezsin." Ama bunun bir bedeli vardır: Hiç ilerleyemezsin. İşte en tehlikeli nokta burada: Kendini sabote etmek çoğu zaman fark edilmez. Sana mantıklı gelir. "şu an uygun değil." "Biraz daha hazır olayım." "Zaten çok yoğun bir dönem..." Ama aslında kaıyorsundur. şunu net olarak anlamalısın: Kendini sabote etmek, ilerlemekten daha kolaydır. Ama uzun vadede seni en çok geride bırakan şey de budur. Peki çözüm ne? Farkındalık. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben şu an gerçekten ilerliyor muyum, yoksa kendimi oyalıyor muyum?" Bu soru çok güçlüdür. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendini sabote etmek, karakterin değil... alışkanlığındır. Ve alışkanlıklar değiştirilebilir. Ama önce grmen gerekir. Unutma, en büyük engel çoğu zaman dışarıda değil... içeridedir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini sabote ettiğin bir davranışı yakala. Ve kendine şunu sor: "Ben şu an ne yapıyorum ve bu beni ileri mi götürüyor?" Sonra kkk bir değişiklik yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime engel mi oldum, yoksa destek mi?"

## Gün 32

Bunu okudum: **MEŞGUL OLMAK, İLERLEMEK DEĞİLDİR**

Gün boyu bir Şeyler yapıyorsun. Telefonlara bakıyorsun, mesajlara cevap veriyorsun, kk işleri hallediyorsun, oradan oraya koŐturuyorsun... Ve günün sonunda Şunu hissediyorsun: "ok yoğundum ama hiçbir Şey yapamamıŐ gibiyim." Tanıdık geliyor mu? Çünkü meşgul olmak ile ilerlemek aynı Şey değildir. Meşgul olmak, genellikle kolay olanı yapmaktır. İlerlemek ise önemli olanı yapmaktır. Ama önemli olan Şeyler genelde zordur: Odaklanma ister, disiplin ister, rahatsızlık içerir. Bu yüzden zihnini seni meŐguliyetle oyalamayı sever. Kk işler sana "bir Şey yapıyorum" hissi verir. Ama aslında seni büyük iŐlerden uzak tutar. Bu yüzden günler geçer... Ama gerçek anlamda ilerleme olmaz. Şunu net bir Şekilde anlamalısn: Her dolu gün, verimli bir gün değildir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Zihnin "nemli" olanı değil, "kolay" olanı seçer. E-postaları kontrol etmek kolaydır. Sosyal medyada gezmek kolaydır. Ufak işleri halletmek kolaydır. Ama derin çalışmak zordur. İŞte fark burada oluşur. Başarılı insanlar daha fazla Şey yapmaz. Daha doğru Şeyleri yapar. Ve en önemlisi: Az ama odaklı yapar. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben bugün gerçekten önemli olanı mı yaptım, yoksa sadece meşgul mydum?" Bu soru seni uyandırır. Unutma: Meşguliyet seni yorar. Odaklı ilerleme seni büyütür.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine Şu 3 soruyu sor: 1) En önemli iŐim ne? 2) Şu an ne yapıyorum? 3) Bu yaptığım Şey gerçekten önemli mi? Sonra en önemli işe geç. En az 30 dakika sadece ona odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün ilerledim mi, yoksa sadece meşgul mydum?"

## Gün 33

Bunu okudum: **HER ŞEYİ AYNI ANDA YAPMAYA ÇALIŞMAK SENİ  
YAVAŞLATIR**

Günümüzde birçok insan aynı anda birçok şeyi başarmak istiyor. Daha fit olmak, yeni bir şey öğrenmek, kariyerde ilerlemek, sosyal hayatı geliştirmek, yeni projeler üretmek... Hepsi değerli hedefler. Ama burada büyük bir tuzak var: Her şeyi aynı anda yapmak istemek, çoğu zaman hiçbir şeyi tam olarak yapamamaya yol açar. Çünkü insanın enerjisi, dikkati ve zamanı sınırlıdır. Ve bu kaynaklar bölündükçe, performans da bölünür. Zihnin çoklu görev yapmaya uygun değildir. Aynı anda birden fazla şeye odaklandığını zannetsen bile, aslında sürekli geçiş yaparsın. Bu geçişler zihinsel yorgunluk yaratır, odaklanmayı azaltır ve yaptığın işin kalitesini düşürür. Sonuç olarak hem yavaş ilerlersin hem de yaptığın şeylerden tatmin olmazsın. Bu durum zamanla motivasyonunu da düşürür, çünkü çabaladığın halde ilerleme hissi yaşayamazsın. Bir diğer önemli nokta da şu: Her şey aynı anda önemli değildir. Ama zihnin hepsini eşitmiş gibi gösterir. Bu da seni kararsızlığa iter. "Hangisini yapmalıyım?" sorusu büyür, netlik kaybolur. Oysa ilerleme, netlikle başlar. Ne yapacağını bilmek, nasıl yapacağını bilmekten daha önemlidir. Çünkü doğru seçimi yaptığında, enerji doğal olarak doğru yere akar. Şunu kabul etmek gerekir: Aynı anda her şeyi yapamazsın. Ama doğru sırayla yaparsan, hepsini yapabilirsin. Hayat bir listeyi aynı gün bitirmek değil, doğru sırayla ilerlemektir. Bu yüzden kendine şu soruyu sormalısın: "Şu an benim için en önemli olan ne?" Bu sorunun cevabı, odağını belirler. Ve odak, ilerlemenin anahtarıdır. Bugün her şeyi yapmaya çalışmak yerine, bir şeyi gerçekten yapmayı seç. Çünkü derinlik, dağınıklıktan her zaman daha güçlüdür. Az ama odaklı ilerlemek, çok ama yüzeysel ilerlemekten kat kat değerlidir. Ve uzun vadede seni gerçekten ileri taşıyan şey budur. Unutma, aynı anda birçok yöne gidersen ilerleyemezsin... Ama tek bir yöne odaklanırsan, düşündüğünden çok daha hızlı ilerlersin.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yapmak istediğin her şeyi yaz. Sonra sadece 1 tanesini seç ve şunu söyle: "Bugün önceliğim bu." En az 30 dakika sadece buna odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün dağınık mıydım, yoksa odaklı mı?"

## Gün 34

Bunu okudum: **MOTİVASYONUN DÜŞMESİ SORUN DEĞİL, BIRAKMAN SORUN**

Motivasyonun her zaman yüksek olmasını beklemek, en büyük hatalardan biridir. Çoğu insan bir Şeye başlarken kendini çok iyi hisseder. Enerji vardır, istek vardır, heyecan vardır. Ama bu durum kalıcı değildir. Zamanla o ilk heyecan azalır, zorlanmalar başlar ve motivasyon düşer. İşte tam bu noktada birçok kişi Şunu düşünür: "Demek ki bu bana göre değil." Oysa gerçek Şu ki, motivasyonun düşmesi tamamen normaldir. Motivasyon bir duygu durumudur ve tüm duygular gibi geçicidir. Nasıl her gün aynı ruh halinde olmuyorsan, her gün aynı motivasyona sahip olman da mümkün değildir. Ama burada kritik bir fark vardır: Başarılı insanlar motivasyon düştüğünde durmaz. Onlar bu durumu sürecin doğal bir parçası olarak kabul eder ve devam eder. Çünkü bilirler ki motivasyon değil, sistem ve alışkanlıklar onları ileri taşır. Bir diğer önemli nokta da Şu: Motivasyon çoğu zaman sonuçlara bağlıdır. İlerleme gördüğünde artar, zorlandığında azalır. Ama sen sadece motivasyonuna göre hareket edersen, dalgalı bir performans yaşarsın. Bu da seni istikrarsız hale getirir. Oysa disiplinli bir yaklaşımda, motivasyon düşük olsa bile hareket devam eder. Ve ilginç olan Şu ki, hareket ettikçe motivasyon tekrar yükselir. Şunu net olarak anlamalısın: Motivasyon gelmesini beklemek seni yavaşlatır. Ama hareket etmek, motivasyonu yeniden reter. Yani motivasyon bir başlangıç noktası değil, bir sonuçtur. Bu yüzden "motivasyonum yok" demek yerine Şu soruyu sormalısın: "Ben yine de küçük bir adım atabilir miyim?" Cevap çoğu zaman evettir. Bugün kendine karşı daha gerçekçi ol. Her gün mükemmellik hissetmek zorunda değilsin. Ama her gün küçük bir Şey yapabilirsin. Ve bu küçük adımlar, motivasyonun olmadığı günlerde bile seni ileri taşır. Çünkü asıl farkı yaratan Şey, hislerin değil; devam edebilme becerindir. Unutma, motivasyon seni başlatır... Ama devam ettiren Şey, kararlılıktır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün motivasyonunun düşük olduğu bir anı yakala. Ve kendine Şunu söyle: "İstemiyorum ama küçük bir adım atıyorum." Sadece 5-10 dakika yap. Günün sonunda kendine sor: "Motivasyonumu mu bekledim, yoksa harekete mi geçtim?"

## Gün 35

Bunu okudum: **KENDİNE FAZLA YÜKLENMEK SENİ İLERİ GÖTÜRMEZ,  
TÜKETİR**

Çoğu insan değişmek istediğinde kendine çok yüksek hedefler koyar. Bir anda her şeyi düzeltmek ister. Daha fazla çalışmak, daha disiplinli olmak, daha üretken olmak... Bu istek aslında iyi niyetlidir. Ama çoğu zaman fark edilmeden bir hataya dönüşür: Kendine gereğinden fazla yüklenmek. İlk başta bu yoğun tempo sürdürülebilir gibi gelir. Hatta kısa süreli bir motivasyonla gerçekten çok şey yapabilirsin. Ama bir süre sonra yorgunluk başlar. Zihinsel olarak tükenmiş hissedersin, fiziksel olarak enerjin düşer. Ve en sonunda sistem çöker. Bu noktada çoğu insan şunu düşünür: "Ben yine yapamadım." Oysa sorun yetersizlik değil, sürdürülemez bir yükün altına girmektir. Şunu net olarak anlamalısın: İnsan makine değildir. Sürekli yüksek performans gösteremezsin. Dinlenmeye, es vermeye, dengeye ihtiyacın var. Kendine fazla yüklenmek, kısa vadede hızlı ilerliyormuş gibi hissettirse de uzun vadede seni yavaşlatır. Çünkü sürdürülebilir değildir. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendine yüklenmek çoğu zaman gizli bir mükemmeliyetçiliktir. "Ya tam yaparım ya hiç yapmam" düşüncesi seni aşırıya iter. Ama bu yaklaşım seni ya aşırı çalışmaya ya da tamamen bırakmaya götürür. Oysa gerçek gelişim ortadadır: Dengeli ve sürdürülebilir bir ilerleme. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben gerçekten ilerlemek mi istiyorum, yoksa kendimi zorlayarak tatmin olmaya mı çalışıyorum?" Bu soru seni durdurur ve düşündürür. Çünkü bazen fazla çalışmak değil, doğru şekilde çalışmak gerekir. Kendine daha akıllıca bir yaklaşım seç. Daha az ama sürdürülebilir yap. Kendini yakacak kadar değil, taşıyacak kadar yük al. Çünkü önemli olan bir gün çok yapmak değil, uzun süre devam edebilmektir. Unutma, kendini zorlayarak değil... kendini yöneterek büyürsün.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine koyduğun hedeflere bak. Şunu sor: "Bu sürdürülebilir mi?" Eğer değilse, küçült. "Daha az ama devamlı" prensibini uygula. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendimi zorladım mı, yoksa dengeli mi ilerledim?"

## Gün 36

Bunu okudum: **DİNLENMEK ZAMAN KAYBI DEĞİL, PERFORMANSIN  
PARÇASIDIR**

Birçok insan dinlenmeyi yanlış anlar. Dinlenmek sanki tembellemiş gibi görülür. Hiçbir şey yapmamak, vakit kaybetmek, geri kalmak... Özellikle üretken olmaya çalışan kişilerde bu düşünce çok yaygındır. Dinlendiğinde kendini suçlu hissedersin. Sanki bir şeyleri kaçırmışsın gibi. Ama gerçek şu: Dinlenmek bir lüks değil, bir ihtiyaçtır. Ve doğru kullanılmadığında performansını doğrudan düşürür. Zihnin ve bedenin sürekli çalışacak şekilde tasarlanmamıştır. Tıpkı kaslar gibi, zihnin de çalıştıktan sonra toparlanmaya ihtiyacı vardır. Eğer bu toparlanma sürecini yok sayarsan, bir süre sonra verimin düşer. Odaklanamazsın, çabuk yorulursun, hata yaparsın. Ve en önemlisi, yaptığın işten tatmin olmamaya başlarsın. Bu noktada çoğu insan daha fazla çalışarak çözüm bulmaya çalışır. Ama aslında ihtiyacı olan şey daha fazla değil, daha doğru dinlenmektir. Bir diğer önemli nokta da şu: Dinlenmek pasif bir şey değildir. Bilinçli bir süreçtir. Gerçek dinlenme, zihnini gerçekten boşaltabildiğin, dikkatini sürekli uyaranlardan uzaklaştırabildiğin anlarda gerçekleşir. Sürekli telefonla vakit geçirmek, sosyal medyada gezinmek ya da yarım odakla geçirilen zamanlar çoğu zaman gerçek dinlenme değildir. Bu sadece zihni farklı bir şekilde yormaktır. Şunu da kabul etmek gerekir: Dinlenmek seni geriye götürmez. Aksine seni ileri taşır. Çünkü dinlenmiş bir zihin daha hızlı öğrenir, daha net düşünür ve daha verimli çalışır. Bu yüzden dinlenmeyi bir ödül gibi değil, sistemin bir parçası olarak görmelisin. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben gerçekten dinleniyor muyum, yoksa sadece oyalanıyor muyum?" Bu fark çok önemlidir. Çünkü doğru dinlenme, doğru çalışmanın temelidir. Unutma, sürekli çalışan değil... doğru zamanda dinlenen kişi uzun vadede kazanır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine bilinçli bir dinlenme zamanı ayır. 20–30 dakika. Telefonsuz, sessiz, zihni boşaltarak. Sonrasında şunu gözlemlle: "Şu an kendimi daha iyi hissediyor muyum?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün gerçekten dinlendim mi?"

## Gün 37

Bunu okudum: **DAVRANIŞLARINI İRADEN DEĞİL, ÇEVREN TETİKLER**

Çoğu insan alışkanlıklarını değiştirmek istediğinde iradesine yüklenir. Daha güçlü olmaya çalışır, kendini zorlar, “artık yapmayacağım” der. Ama bir süre sonra aynı davranışlara geri döner. Bu noktada genellikle şu sonuca varır: “Ben yeterince güçlü değilim.” Oysa gerçek sorun çoğu zaman irade değildir... çevredir. Davranışlarının büyük bir kısmı bilinçli kararlar değil, otomatik tepkilerdir. Ve bu tepkiler çoğu zaman bulunduğu ortam tarafından tetiklenir. Masanın üstünde duran telefonu daha çok kontrol edersin. Görünür yerde olan abur cuburu daha kolay yersin. Televizyon açıkken odaklanmak zorlaşır. Yani çevren, fark etmeden davranışlarını yönlendirir. Şunu anlayan çok önemli: İnsan, bulunduğu ortama uyum sağlama eğilimindedir. Eğer çevren seni dağıtıyorsa, odaklanmak için sürekli savaşman gerekir. Ama çevren seni destekliyorsa, doğru davranışlar neredeyse otomatik hale gelir. İşte bu yüzden başarılı insanlar sadece kendilerini değil, çevrelerini de düzenler. Bir diğer önemli nokta da şu: İrade sınırlıdır ama sistemler sürdürülebilirdir. Eğer her gün kendini zorlamak zorundaysan, bu sistem iyi kurulmamış demektir. Ama doğru bir çevre oluşturduğunda, doğru davranışlar daha az çaba gerektirir. Bu da sürdürülebilirliği sağlar. Bugün kendine şu soruyu sor: “Benim bulunduğum ortam, beni olmak istediğim kişiye yaklaşıyor mu, yoksa uzaklaştırıyor mu?” Bu sorunun cevabı çok şey değiştirir. Çünkü bazen kendini değiştirmek yerine, ortamını değiştirmek gerekir. Küçük değişiklikler büyük farklar yaratır. Kitabı görünür yere koymak, telefonu uzaklaştırmak, çalışma alanını sadeleştirmek... Bunlar basit gibi görünür ama etkisi büyüktür. Unutma, iradenle savaşmak zorunda değilsin... doğru ortamı kurarak kendini destekleyebilirsin.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün çevrende küçük bir değişiklik yap: Seni destekleyecek 1 şey ekle. Seni zorlaştıran 1 şeyi kaldır (Örneğin: telefonu uzaklaştır, kitabı masaya koy). Günün sonunda kendine sor: “Bugün çevrem beni destekledi mi?”

## Gün 38

Bunu okudum: **USTALIK, TEKRARIN SABIRLA BİRLEŞMESİDİR**

Çoğu insan bir şeyi birkaç kez denedikten sonra sonuç alamazsa, bunun kendine uygun olmadığını düşünür. "Ben bu konuda iyi değilim", "Bana göre değilmiş", "Yetenek yok demek ki"... Ama burada gözden kaçan çok önemli bir gerçek var: Ustalık, yetenekten çok tekrarın sonucudur. Bir şeyi ilk yaptığında zorlanman normaldir. İkinci, çnc, hatta onuncu denemede bile zorlanabilirsin. Çünkü zihnin ve bedeninin henüz o beceriye alışık değildir. Ama tekrar ettikçe bir şey değişir. Hareketler kolaylaşır, düşünme süresi kısılır, hata oranı azalır. Ve bir noktadan sonra, daha önce zor gelen şeyler neredeyse otomatik hale gelir. İşte çoğu insan bu sürecin ortasında bırakır. Çünkü tekrar sıkıcıdır. Çünkü ilerleme yavaş görünür. Çünkü "yeni ve heyecanlı" değildir. Ama ustalığın sırrı tam olarak burada saklıdır. Tekrarın sıkıcı olması, onun değersiz olduğu anlamına gelmez. Aksine, en değerli gelişim o sıkıcı tekrarların içinde gerçekteşir. Bir diğer önemli nokta da şu: İnsan zihni tekrarlar şekillenir. Sadece fiziksel beceriler değil, düşünce kalıpları, alışkanlıklar ve tepkiler de tekrarlarla oluşur. Yani neyi tekrar ediyorsan, ona dönüşrsn. Eğer sürekli ertelemeyi tekrar ediyorsan, erteleyen biri olursun. Ama küçük de olsa doğru davranışları tekrar ediyorsan, o kimlik güçlenir. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben neyi tekrar ediyorum?" Çünkü hayatın, tekrar eden davranışlarının toplamıdır. Büyük sıçramalar nadirdir ama tekrar eden küçük doğrular, zamanla büyük bir dönüşüm yaratır. şunu da kabul etmek gerekir: Her tekrar aynı motivasyonla yapılmaz. Bazen isteyerek, bazen zorlanarak, bazen sadece "yapılması gerektiği için" yaparsın. Ama önemli olan hissettiğin değil, devam ettiğindir. Unutma, ustalık bir anda gelmez... tekrar tekrar doğruyu yapmanın sonucudur.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün geliştirmek istediğin bir şeyi seç. Ve kendine şunu söyle: "Mükemmel değil, tekrar önemli." Aynı şeyi en az 2-3 kez bilinçli şekilde tekrar et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün doğru şeyi tekrar ettim mi?"

## Gün 39

Bunu okudum: **ZORLANMAN, YANLIŞ YOLDA OLDUĞUNU GÖSTERMEZ**

Bir Şeyi yapmaya çalışırken içinden bir direnç yükselir. Başlamak zor gelir, devam etmek zor gelir, odaklanmak zor gelir. Ve çoğu insan bu noktada Şu sonuca varır: "Demek ki bu bana göre değil." Ama gerçek Şu: Zorlanmak, yanlış yolda olduğunun değil... değişim sürecinde olduğunun iŐaretidir. İçsel direnç, zihnin alışık olmadığı Şeylere verdiği doğal bir tepkidir. Çünkü zihnin mevcut düzeni korumak ister. Alışkanlıklar güvenlidir, yenilik ise belirsizlik içerir. Bu yüzden yeni bir Şey yaptığında, zihnin seni geri çekmeye çalışır: "Yarın yaparsın" "Şimdi uygun değil" "Zaten çok zor". Bu sesler seni korumaya çalışır... ama aynı zamanda seni sabit tutar. Şunu net olarak anlamalısn: Zorlanmak, gelişimin bir parçasıdır. Kaslar nasıl çalışırken zorlanıyorsa, zihnin de geliŐirken zorlanır. Ama çoğu insan bu noktada vazgeçer. Çünkü zorlanmayı yanlış yorumlar. Oysa doğru yorum Şudur: "Bu zor çünkü yeni." Bir diğer önemli nokta da Şu: Direnç en çok başlangıçta ve tam ilerlerken ortaya çıkar. Yani: Başlamadan önce zorlanırsın. Tam ilerlerken zorlanırsın Bu iki noktayı geebilirsen, süreci akmaya başlar. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten yapamıyormuyum, yoksa sadece zorlandığım için mi bırakıyorum?" Bu fark çok önemlidir. Çünkü çoğu zaman sorun kapasite değil... sabırdır. Bugün zorlandığında geri çekilmek yerine, biraz daha kalmayı dene. Unutma, kolay olan seni aynı tutar... zor olan seni değiştirir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün zorlandığın bir anı fark et. Kaçmak yerine Şunu söyle: "Bu zor çünkü geliŐiyorum." Ve sadece 5 dakika daha devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün zorlandığım yerde kaldım mı?"

## Gün 40

Bunu okudum: **KÜÇÜK KAZANIMLAR, BÜYÜK DEĐİŐİMLERİN TEMELİDİR**

İnsan zihni büyük sonuçlara odaklanmayı sever. Büyük hedefler, büyük baŐarılar, büyük değişimler... Bu yüzden küçük ilerlemeler çoğu zaman değersiz gibi görünür. Bir gün çalışmak, birkaç sayfa okumak, kısa bir egzersiz yapmak... Bunlar tek başına bakıldığında önemsiz hissedilebilir. Ama gerçek Şu ki, hayatı değiştiren Şey büyük sıçramalar değil, bu küçük kazanımların birikimidir. Çoğu insan bu noktada sabırsız davranır. Hızlı sonuç görmek ister. Kısa sürede büyük farklar bekler. Ama sonuç hemen gelmeyince motivasyonu düşer ve bırakır. Çünkü yaptığı küçük Şeylerin bir anlamı olmadığını düşünür. Oysa asıl hata burada yapılır. Küçük kazanımların etkisi hemen görünmez, ama zamanla katlanarak büyür. Tıpkı damla damla biriken suyun bir gün bir gle dönüŐmesi gibi. Bir diğer önemli nokta da Şu: Küçük kazanımlar sadece dış sonuç üretmez, aynı zamanda içsel değişim yaratır. Her küçük başarı, zihnine Şu mesajı verir: "Ben yapabiliyorum." Bu da özgüveni besler. Kendine olan inancını güçlendirir. Ve bu içsel değişim, dışarıdaki sonuçlardan çok daha değerlidir. Çünkü kalıcıdır. Şunu da kabul etmek gerekir: Her gün büyük bir Şey baŐaramayacaksın. Ama her gün küçük bir Şey yapabilirsin. Ve bu küçük Şeyler, seni düşündüğünden çok daha ileri taşır. Çünkü süreklilik, büyüklükten daha güçlüdür. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben küçük ilerlemeleri görüyor muyum, yoksa sadece büyük sonuçları mı bekliyorum?" EĞer sadece büyük sonuçlara bakıyorsan, aslında ilerlediğin halde kendini başarısız hissediyorsun demektir. Bakış aını değiştir. Küçük olanı küçümsemeye. Çünkü büyük olan, küçüklerin toplamıdır. Unutma, bir günde deĐiŐmezsin... Ama her gün biraz deĐiŐirsen, sonunda tamamen dnŐrsn.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın küçük bir Şeyi fark et. Ve kendine Şunu söyle: "Bu küçük ama önemli." Onu küçümsemeye, sahiplen. Günün sonunda kendine sor: "Bugün küçük de olsa ilerledim mi?"

## Gün 41

Bunu okudum: **KENDİNİ TANIMADAN DEĞİŞEMEZSİN**

Birçok insan hayatını değiştirmek ister ama kendini gerçekten tanımaz. Ne istediğini tam olarak bilmez, neyin kendine iyi geldiğini fark etmez, hangi ortamlarda daha verimli olduğunu gzlemlemez. Buna rağmen büyük değişimler bekler. Oysa gerçek şu ki, kendini tanımadan yapılan her değişim denemesi ya kısa sürer ya da sürdürülemez hale gelir. Kendini tanımak, sadece güçlü yönlerini bilmek değildir. Aynı zamanda zayıf yönlerini, kaçma eğilimlerini, seni tetikleyen durumları, seni aşağı çeken alışkanlıkları da fark etmektir. Çünkü insan çoğu zaman dışarıdaki sorunlarla uğraşırken, aslında içindeki kalıpları görmez. Ve bu kalıplar değişmediği sürece, aynı döngüler tekrar eder. şunu düşün: Hangi saatlerde daha verimlisin? Hangi durumlarda daha çabuk pes ediyorsun? Seni en çok ne motive ediyor? Seni en çok ne dağıtıyor? Bu soruların cevapları dışarıda değil, sende. Ama çoğu insan bu soruları kendine sormaz. Çünkü durup düşünmek yerine, sürekli meşgul kalmayı tercih eder. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendini tanımak zaman alır. Bu bir anda olacak bir şey değildir. Gözlem gerektirir, dürüstlük gerektirir, bazen de yüzleşme gerektirir. Ama bu sürecin sonunda elde ettiğin şey çok değerlidir: Netlik. Ve netlik, hayatını kolaylaştırır. Çünkü neyi yapman gerektiğini daha iyi bilirsin. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben gerçekten kendimi tanıyor muyum, yoksa sadece tahmin mi ediyorum?" Bu soru seni durdurur ve içeriye bakmanı sağlar. Çünkü dışarıyı değiştirmek istiyorsan, önce içeriye anlamalısın. Unutma, kendini tanımak bir zayıflık değil... en büyük güçtür.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendinle ilgili küçük bir gözlem yap: Seni en çok ne dağıtıyor? Seni en çok ne motive ediyor? Bunları yaz. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendim hakkında yeni bir şey öğrendim mi?"

## Gün 42

Bunu okudum: **KONTROL EDEBİLDİKLERİNE ODAKLANMADIKÇA  
YORULURSUN**

Hayatta birçok şey senin kontrolünde değildir. Başkalarının ne düşündüğü, ne söylediği, nasıl davrandığı... Hava, trafik, ekonomi, geçmişte yaşananlar... Bunların hiçbiri senin doğrudan etkileyebileceğin alanlar değildir. Ama buna rağmen çoğu insan enerjisinin büyük kısmını bu kontrol edemediği şeylere harcar. Ve sonuç olarak yorgun, stresli ve tükenmiş hissedersin. Zihnini belirsizlikten hoşlanmaz. Kontrol edemediği durumları çözmeye çalışır, anlamlandırmak ister, sürekli düşünür. "Neden böyle oldu?", "Keşke şöyle yapsaydım", "Ya şöyle olursa?" gibi düşünceler zihni meşgul eder. Ama bu düşünceler çoğu zaman hiçbir şeyi değiştirmez. Sadece enerjini tüketir. Oysa gerçek güç, her şeyi kontrol edebilmekte değil... neyi kontrol edemediğini kabul edebilmekte yatar. Bu kabul, pasiflik değildir. Aksine çok aktif bir farkındalıktır. Çünkü kontrol edemediklerini bıraktığında, kontrol edebildiklerine daha fazla odaklanırsın. Ve işte asıl değişim burada başlar. Peki kontrol edebildiğin şeyler neler? Davranışların. Tepkilerin. Alışkanlıkların. Odaklandığın şeyler. Bir durum olabilir... ama sen o duruma nasıl tepki vereceğini seçebilirsin. İşte bu seçim, hayatının yönünü belirler. Bir diğer önemli nokta da şu: Kontrol edemediğin şeylere odaklandıkça kendini güçsüz hissedersin. Ama kontrol edebildiklerine odaklandığında güç kazanırsın. Çünkü artık etki alanındasındır. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben şu an enerjimi nereye harcıyorum?" Eğer kontrol edemediğin şeylere harcıyorsan, kendini yavaşlatıyorsun demektir. Ama kontrol edebildiklerine yönelirsen, küçük de olsa ilerleme başlar. Unutma, hayatını değiştiren şey... kontrol edemediklerin değil, kontrol ettiklerine verdiğin tepkilerdir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün seni zorlayan bir durumu düşün. İkiye ayır: Kontrol edemediğin şeyler, kontrol edebildiğin şeyler. İlkinin bırak. İkincisine odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün enerjimi doğru yere verdim mi?"

## Gün 43

Bunu okudum: **SABAH RUTİNİ BİR ZORUNLULUK DEĞİL, BİR YÖN BELİRLEYİCİDİR**

Sabah rutinleri son yıllarda çok popüler hale geldi. Erken kalkmak, meditasyon yapmak, spor yapmak, kitap okumak... Bunların hepsi kulağa çok etkileyici geliyor. Ve çoğu insan Şu dŕnceye kapılıyor: "Başarılı olmak için mükemmel bir sabah rutini Őart." Ama gerçek Şu ki, sabah rutini bir zorunluluk değildir. Doğru kurulduğunda bir avantajdır, yanlış kurulduğunda ise bir yük haline gelir. Her insanın biyolojik ritmi, yaşam düzeni ve sorumlulukları farklıdır. Bu yüzden başkalarının rutinlerini kopyalamak çoğu zaman işe yaramaz. Birinin sabah 5'te kalkması ona iyi gelebilir ama bu senin için sürdürülebilir olmayabilir. Ve sürdürülebilir olmayan hiçbir sistem uzun vadede işe yaramaz. Sabah rutininin asıl amacı "mükemmel bir başlangıç" yapmak değildir. Amaç, güne bilinçli bir Şekilde yn vermektir. Çünkü sabah saatleri zihnin en açık olduğu, dikkatinin henüz dağılmadığı zamanlardır. Bu saatleri nasıl kullandığın, günün geri kalanını doğrudan etkiler. Şunu da kabul etmek gerekir: Rutinin karmaşık olmak zorunda değildir. Hatta ne kadar basitse, o kadar sürdürülebilir olur. 5-6 farklı Şey yapmak yerine, 1-2 kk ama anlamlı alışkanlık oluşturmak çok daha etkilidir. Örneğin sadece 10 dakika kitap okumak ya da kısa bir plan yapmak bile günün kalitesini ciddi Şekilde artırabilir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Sabah rutini bir "gösteri" değil, bir "destek sistemidir." Yani başkalarına göstermek için değil, kendine yardımcı olmak için yapılır. Eğer seni strese sokuyorsa, zor geliyorsa, srdremiyorsan... bu iyi bir rutin değildir. Çünkü iyi bir rutin hayatını kolaylaştırır, zorlaŐtırmaz. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben güne nasıl başlıyorum ve bu başlangıç günümü nasıl etkiliyor?" Bu sorunun cevabı sana çok Şey gösterir. Unutma, mesele erken kalkmak değil... bilinçli başlamak.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Yarın sabah için çok basit bir rutin belirle: 1 kk alışkanlık (5-10 dakika); (kitap, planlama, sessiz kalma vb.). Ve sadece onu yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün güne daha bilinçli baŐladım mı?"

## Gün 44

Bunu okudum: **KENDİNLE NASIL KONUŞUYORSAN, HAYATINI ÖYLE YAŞARSIN**

Gün içinde en çok konuştuğun kişi kim? Büyük ihtimalle kendin. Ama çoğu insan bu i konuşmaların farkında değildir. Zihninde sürekli bir diyalog vardır. Bazen destekleyici, bazen eleştirel, bazen de yargılayıcı... Ve bu ses, zamanla senin gerçekliğin haline gelir. Çünkü insan, kendine söylediği Şeylere inanma eğilimindedir. Küçük bir hata yaptığımda kendine ne söylüyorsun? "Bu da olmadı" mı diyorsun, yoksa "Buradan ne öğrenebilirim?" mi? Yorulduğunda ne diyorsun? "Ben zaten yapamam" mı, yoksa "Biraz zor ama devam edebilirim" mi? İşte fark tam burada oluşur. Çünkü i konuşman, davranışlarını doğrudan etkiler. Kendine sürekli negatif, yargılayıcı ve küçültücü bir dil kullanırsan, bir süre sonra gerçekten öyle hissedersin. Ve bu his, seni geri çeker. Ama kendine daha destekleyici bir dil kullandığında, aynı durumlar seni durdurmak yerine güçlendirir. Şunu net olarak anlamalısn: İ sesin seni ya yukarı taşır ya da aşağı çeker. Ve bu ses, zamanla otomatik hale gelir. Eğer yıllardır kendine sert davranıyorsan, bu senin alışkanlığın haline gelmiştir. Ama bu değiştirilemez değildir. Fark ettiğin anda, müdahale edebilirsin. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendine iyi davranmak, kendini kandırmak değildir. Gerçekçi ama destekleyici olmak demektir. Yani hatayı görmezden gelmek değil, onu yıkıcı bir şekilde yorumlamamaktır. Kendine şu şekilde yaklaşabilmektir: "Evet zor, ama ğreniyorum." "Henüz olmadı, ama olabilir." Bu yaklaşım seni rahatlatmaz sadece... aynı zamanda ileri taşır. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben kendimle nasıl konuşuyorum?" Cevap seni şaşırtabilir. Unutma, dış dünyada duyduğun en güçlü ses değil... içindeki ses hayatını belirler.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini eleştirdiğin bir anı yakala. Ve cümleyi değiştir: "Ben beceriksizim" "şu an zorlanıyorum ama ğreniyorum" Bunu bilinçli olarak yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime destek oldum mu?"

## Gün 45

Bunu okudum: **KARARSIZLIK, İLERLEMİYİ DURDURAN SESSİZ ENGELDİR**

Çoğu insan başarısızlıktan değil, kararsızlıktan dolayı ilerleyemez. Ne yapacağına tam karar veremez, sürekli seğenekler arasında kalır, "en doğruyu" bulmaya çalışır. Ve bu süreç uzadıkça, harekete geğme ihtimali azalır. Çünkü zihnin sürekli analiz eder ama uygulamaz. Sonuç olarak zaman geçer, ama ilerleme olmaz. Kararsızlığın temelinde genellikle iki şey vardır: hata yapma korkusu ve mükemmel seçim arayışı. İnsan en doğru kararı vermek ister. Yanlış yaptıktan kaçınır. Ama burada önemli bir gerçek var: Çoğu kararın "tek doğru" cevabı yoktur. Seçim yaptıktan sonra o kararı doğru hale getirmek vardır. Şunu düşün: Aynı noktada duran iki kişiden biri hızlıca bir karar alıp ilerliyor, diğeri ise sürekli düşünüyor. Bir süre sonra kim daha ileri olur? Büyük ihtimalle ilk kişi. Çünkü hareket eden kişi öğrenir, düzeltir ve gelişir. Ama sürekli düşünen kişi yerinde sayar. Bir diğer önemli nokta da şü: Kararsızlık enerji tüketir. Sürekli düşünmek, tartmak, analiz etmek zihni yorar. Ve bir süre sonra sadece düşünmek bile yorucu hale gelir. Bu da seni daha pasif yapar. Oysa karar vermek, zihni rahatlatır. Netlik oluşturur. Ve seni harekete geçirir. Şunu net olarak anlamlısın: Mükemmel karar yoktur, hareket vardır. Yanlış bir karar bile, hareketsizlikten daha değerlidir. Çünkü sana veri verir. Öğretir. Yönünü netleştirir. Ama hiç karar vermezsen, hiçbir şey öğrenemezsin. Bugün kendine şü soruyu sor: "Ben gerçekten doğru kararı mı arıyorum, yoksa karar vermekten mi kaçıyorum?" Bu soru seni dürüst olmaya zorlar. Unutma, hayat netleşmeyi bekleyenler için değil... karar verip ilerleyenler için değişir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün ertelediğın bir karar seç. Kendine şü süreyi ver: 5 dakika düşün. Sonra karar ver ve uygula. Günün sonunda kendine sor: "Bugün düşündüm mü, yoksa ilerledim mi?"

## Gün 46

Bunu okudum: **ZİHNİNDEKİ SABOTAJCIYI TANIMAZSAN, HEP AYNI YERDE KALIRSIN**

Zihninde seninle konuşan bir ses var. Bazen mantıklı, bazen eleştirel, bazen de seni geri çeken... İşte bu ses çoğu zaman "sabote eden tarafın"dır. Seni korumaya çalışır gibi görünür ama aslında seni olduğun yerde tutar. Çünkü değişim, belirsizlik ve risk içerir. Zihnin ise güvenli olanı tercih eder. Bu sabotajcı ses çok ikna edici olabilir. "Şimdi doğru zaman değil", "Zaten çok yoğunsun", "Biraz daha hazır olmalısın", "Bunu herkes yapamaz"... Bu cümleler sana mantıklı gelir. Hatta çoğu zaman doğru gibi hissedilir. Ama aslında bu düşünceler seni harekete geçmekten alıkoyar. Şunu anlaman çok önemli: Sabotajcı düşünceler genellikle gerçek gibi hissedilir... ama çoğu zaman sadece korkudur. Bu sesin amacı seni başarısızlıktan korumak değildir. Seni hayal kırıklığından, belirsizlikten, eleştiriden korumaktır. Ama bunu yaparken aynı zamanda büyümeni de engeller. Bir diğer önemli nokta da şu: Bu ses tamamen yok olmaz. Her zaman bir şekilde var olur. Ama onu tanımayı öğrenirsen, etkisini azaltabilirsin. Çünkü fark ettiğin şeyin kontrolünü alırsın. Bugün bir düşünce geldiğinde dur ve şunu sor: "Bu gerçekten mantıklı mı, yoksa sadece beni durduruyor mu?" Bu soru seni düşünceden ayırır. Bir de şu farkı öğrenmelisin: Sabotajcı ses seni küçültür. Destekleyici ses seni hareket ettirir. Sabotajcı: "Yapamazsın" Destekleyici: "Deneyebilirsin" Bu iki ses her zaman olacak. Ama hangisini dinlediğin, hayatının yönünü belirler. Bugün kendine şu soruyu sor: "Benim içimdeki hangi ses daha baskın?" Cevap seni şaşırtabilir. Ama değiştirebilirsin. Unutma, en büyük engel çoğu zaman dışarıda değil... kendi zihninin içindedir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün negatif bir düşünce yakaladığında şunu yap: Düşünceyi yaz. Karşısına alternatifini yaz Örnekle: "Ben bunu yapamam" negatif bir düşünce. "Zor ama deneyebilirim" ise pozitif versiyonu. Günün sonunda kendine sor: "Bugün hangi sesi dinledim?"

## Gün 47

Bunu okudum: **ÖZGÜVEN, HİSSETTİĞİN DEĞİL YAPTIĞIN ŞEYİN  
SONUCUDUR**

Birçok insan özgüveni yanlış tanımlar. Özgüven sanki doĐuŐtan gelen bir zellikmiŐ gibi görülür. Bazı insanlar kendine güvenli, bazıları değil... ve bu değişmez sanılır. Bu yüzden çoğu kişi Şöyle düşünür: "zgvenim yok, o yüzden yapamıyorum." Oysa gerçek bunun tam tersidir. Özgüven, yapamadığın için yok değildir. Yapmadığın için yoktur. Özgüven bir duygu değil, bir sonuçtur. Bir Şeyi tekrar tekrar yaptığında, denediğinde, hata yaptığında ve buna rağmen devam ettiğinde olur. Yani önce hareket edersin, sonra güven gelir. Ama çoğu insan önce güven hissetmek ister. İŞte bu yüzden başlamaz. Şunu düşün: Hiç bilmediğin bir Şeyi yaparken kendine güvenmen mümkün m? Değil. Çünkü deneyimin yok. Ama yaptıkça, küçük de olsa baŐardııka, zihninin Şunu ğrenir: "Ben bunu yapabiliyorum." Ve işte bu noktada zgven oluŐmaya başlar. Bir diğer önemli nokta da Şu: Özgüven, büyük baŐarılarla değil, küçük kazanımlarla inşa edilir. Her gün verdiğin küçük sözleri tutmak, küçük adımlar atmak, küçük ilerlemeler kaydetmek... Bunların hepsi zihnine bir mesaj gönderir: "Ben güvenilir biriyim." Ve bu mesaj zamanla kimliğine dönüŐtür. Ama aynı Şekilde, sürekli ertelemek, yarım bırakmak, sözünü tutmamak da ters etki yaratır. Zihnin bu sefer Şunu ğrenir: "Ben yapmıyorum." Ve zgven azalır. Bu yüzden zgven üzerine düşünmek yerine, davranışlarına bakmalısın. Çünkü zgven düşünerek değil, yaŐayarak olur. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben zgven bekliyor muyum, yoksa onu inşa ediyor muyum?" Bu soru çok Şey değiştirir. Unutma, zgven bir başlangıç Őartı değil... doğru davranışların sonucudur.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine küçük bir söz ver. Çok basit bir Şey (5–10 dakika), Ve ne olursa olsun o sözü tut. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime güvenimi artırdım mı?"

## Gün 48

Bunu okudum: **KENDİ KENDİNE YETEBİLMEK, GERÇEK GÜCÜN BAŞLANGICIDIR**

İnsan doğası gereği destek arar. Takdir görmek ister, onaylanmak ister, motive edilmek ister. Bu tamamen normaldir. Ama sorun Şu noktada başlar: Eğer ilerlemek için sürekli dış motivasyona, başkalarının desteğine ya da uygun Őartlara ihtiyaç duyuyorsan, kontrolü dışarıya bırakmıŐ olursun. Ve bu da seni kırılgan hale getirir. Kendi kendine yetebilmek, her Şeyi tek başına yapmak demek değildir. Bu yanlış anlaşılır. Asıl anlamı Şudur: Başkaları olmasa bile devam edebilmek. Kimse seni alkıŐlamasa da ilerlemek. Kimse seni motive etmese de harekete geçebilmek. Çünkü gerçek hayatta çoğu zaman kimse seni itmez. O adımı sen atmak zorundasın. Bir diğer önemli nokta da Şu: Dış motivasyon kısa sürelidir. Bir video izlersin, etkilenirsin... ama birkaç saat sonra geçer. Birinden destek alırsın, iyi hissedersin... ama yalnız kaldığında yine aynı noktaya dönersin. Bu yüzden sadece dış kaynaklara bağlı kalmak, sürdürülebilir değildir. Gerçek güç, i motivasyondur. Yani kendi kendini harekete geçirebilme becerisi. Bu, bir anda oluşmaz. Küçük küçük gelişir. Kendine verdiğin sözleri tutarak, kendi disiplinini oluŐturarak, kendi sistemini kurarak... Şunu da kabul etmek gerekir: Her zaman motive olmayacaksın. Her zaman destek bulamayacaksın. Ama buna rağmen devam edebiliyorsan, işte o zaman gerçekten gleniyorsun. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben ilerlemek için neye bağımlıyım?" Motivasyon mu? Başkalarının onayı mı? Doğru zaman mı? Cevap ne olursa olsun, onu fark etmek çok değerlidir. Çünkü fark ettiğin Şeyi değiştirebilirsin. Kendi kendine yetebilmek, yalnız olmak değil... kendine dayanabilmektir. Ve bu, seni zgrleŐtirir. Unutma, dışarıdan gelen g geçicidir... içeriden gelen g kalıcıdır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün hiçbir Şey beklemeden bir Şey yap. Motivasyon bekleme. İlham bekleme. Onay bekleme. Sadece başla. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendi kendine hareket edebildim mi?"

## Gün 49

Bunu okudum: **GÜNÜNÜ SABAH DEĞİL, AKŐAM BELİRLER**

Çoğu insan verimli bir gün geçirmek için sabaha odaklanır. Erken kalkmak, güne hızlı başlamak, enerjik olmak... Bunlar önemli olabilir. Ama gözden kaçan çok kritik bir nokta vardır: Gününün kalitesi aslında sabah değil, bir önceki akŐam belirlenir. Gece geç saatlere kadar telefonda vakit geçirmek, düzensiz uyumak, ertesini günü planlamadan yatmak... Bunların hepsi sabahını doğrudan etkiler. Sabah yorgun uyanırsın, zihninin dağınık olur, ne yapacağını net bilemezsin. Ve gün daha başlamadan kontrolü kaybetmiŐ olursun. Ama akŐamı bilinçli geçirirsen, sabah çok daha kolay başlar. Çünkü zihnin hazırlanmıŐtır. Ne yapacağını biliyorsundur. Enerjin daha dengelidir. Ve bu da seni doğrudan harekete geçirir. Bir diğer önemli nokta da Şu: AkŐam saatleri, günün değerlendirmesi için en uygun zamandır. Gün içinde yaŐadıklarını gözden geçirmek, neyi iyi yaptığını görmek, neyi geliŐtirebileceĐini fark etmek... Bunlar zihinsel olarak seni bir sonraki güne hazırlar. Ayrıca kk bir plan yapmak bile büyük fark yaratır. Yarın ne yapacağını bilerek uyumak, sabah karar verme yükünü ortadan kaldırır. Ve bu da seni daha hızlı harekete geçirir. Çünkü en zor Şeylerden biri, “nereden başlayacağını bilmemektir.” Şunu da kabul etmek gerekir: Gün içinde disiplinli olmak istiyorsan, geceyi rastgele yaşayamazsın. Çünkü düzensiz bir akŐam, düzensiz bir sabah getirir. Ve düzensiz bir sabah, düzensiz bir gün demektir. Bugün kendine Şu soruyu sor: “Ben akŐamlarımı nasıl geçiriyorum ve bu yarınımı nasıl etkiliyor?” Bu farkındalık çok Şey değiştirir. Unutma, güçlü bir gün sabahla değil... bir önceki akŐamla başlar.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bu akŐam için kk bir rutin belirle: Yarın için 1–2 önemli Şey yaz. Telefonsuz 20–30 dakika geçir. Daha bilinçli bir kapanıŐ yap Ve bunu uygula. Günün sonunda kendine sor: “Yarına hazır mıyım?”

## Gün 50

Bunu okudum: **DEĞİŞİM BİR ANDA OLMAZ, AMA FARK ETMEDEN OLUR**

50 gün... Bu kısa gibi görünür ama aslında çok Şeyin deĐiŐebileceĐi bir süredir. Belki hayatın tamamen deĐiŐmedi. Belki hâlâ zorlandığın noktalar var. Belki hâlâ bazı alışkanlıkları oturtamadın. Ama Şunu fark etmen gerekiyor: Sen artık aynı kişi değilsin. Çünkü değişim, büyük ve ani bir dönüŐümle gelmez. Yavaş yavaş olur. Fark etmeden olur. Günlük kk düŐüncelerle, kk kararlarla, kk davranıŐlarla birikir. Ve bir noktadan sonra geriye dönüp baktığında Şunu fark edersin: "Ben gerçekten ilerlemiŐim." Ama çoğu insan bu noktayı kaçırır. Çünkü sadece büyük sonuçlara bakar. Hl ulaŐamadığı Şeylere odaklanır. Eksik olanı görür. Oysa asıl değerli olan, kat ettiğin yoldur. Ve bu yol, seni bugünkü haline getirmiŐtir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu 50 gün bir son değil, bir başlangıçtır. Çünkü artık bir farkındalık oldu. Artık nasıl düŐündüĐünü, nasıl davrandığını, seni neyin durdurduğunu ve neyin ileri taŐıduĐunu daha iyi biliyorsun. Ve bu bilgi, en büyük avantajın. Şunu da kabul etmek gerekir: Bu süreçte mkemmell değildin. Bazı günler aksattın, bazı günler zorlandın, bazı günler isteksizdin. Ama buna rağmen devam ettin. İŞte asıl farkı yaratan Şey bu. Çünkü çoğu insan başlar... ama azı devam eder. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben son 50 günde neyi deĐiŐtirdim?" Cevap kk olabilir. Ama ktmseme. Çünkü bu deĐiŐimlerin her biri bir temel oluŐturuyor. Ve en önemli farkındalık Şu olmalı: Sen artık deĐiŐebileceĐini biliyorsun. Bu bilgi, her Şeyden daha güçlü. Bugün bir karar ver: Bu süreci sadece bir dönem olarak değil, bir yaşam biçimi olarak gr. Çünkü gelişim, belirli bir süre yapılan bir Şey değil... sürdürülen bir süreçtir. Unutma, büyük değişimler bir anda olmaz... ama vazgeçmezsen kaçınılmazdır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün dur ve düşün: Son 50 günde öğrendiğin 3 Şeyi yaz. Kendinde fark ettiğin 3 deĐiŐimi yaz. Sonra Şu cmleiy kur: "Ben devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bu süreci sürdürecek miyim?"

## Gün 51

Bunu okudum: **DİSİPLİN, KİMLİĞE DÖNÜŞTÜĞÜNDE ARTIK  
ZORLANMAZSIN**

Başlangıçta disiplin zordur. Kendini zorlaman gerekir, istemediğın halde yaparsın, bazen içinden hiçbir şey yapmak gelmez ama yine de devam edersin. Bu süreç yorucu olabilir. Çünkü henüz alışkanlık oluşmamıştır, kimlik oturmamıştır. Yani yaptığın şey, "sen" değildir; sadece bir çabadır. Ama zamanla bu değışir. Bir davranış yeterince uzun süre tekrar ettiğinde, artık onu yapmak için kendini zorlamazsın. Çünkü o davranış senin bir parçan haline gelir. Artık "spor yapmaya çalışan biri" değil, "spor yapan biri" olursun. "Çalışmam lazım" diyen biri değil, "çalışan biri" olursun. İşte bu noktada disiplin çaba olmaktan çıkar, kimliğe dönüşür. Çoğu insan bu aşamaya gelmeden bırakır. Çünkü baştaki zorluk kalıcıymış gibi hissedilir. "Hep böyle zor olacak" diye düşünülür. Oysa gerçek tam tersidir. En zor kısım başlangıçtır. Devam ettikçe kolaylaşır. Çünkü zihnin yeni düzene alışır, direnç azalır ve davranış otomatikleşir. Bir diğerk önemli nokta da ş: Kimlik değışimi sessizdir. Bir gün uyanıp "ben artık tamamen değıştim" demezsin. Ama fark etmeden farklı davranmaya başlarsın. Eskiden zor gelen şeyler normalleşir. Eskiden yaptığın bazı şeyleri artık yapmak istemezsin. Ve bu değışim, en kalıcı olandır. Bugün kendine ş soruyu sor: "Ben ş an yeni zorlayarak yapıyorum ama devam edersem kimliğime dntşecek?" Bu soru seni uzun vadeli düşünmeye zorlar. Unutma, disiplin bir hedef değildir... zamanla kimliğe dönüşen bir süreçtir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir davranış seç. Ve kendine şnu söyle: "Ben bunu yapan biriyim." (Bir rnek: "Ben düzenli çalışan biriyim"). Davranış bilinçli yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kimliğimi güçlendirdim mi?"

## Gün 52

Bunu okudum: **ALİŐKANLIKLARIN KIRILMASI BAŞARISIZLIK DEĞİL,  
SİSTEMİN SİNYALİDİR**

Bir alışkanlık oluşturmak için çaba gösterirsin. Bir süre her şey yolunda gider. Düzenli yaparsın, motive hissedersin, ilerlediğini görürsün. Ama sonra bir gün aksar. Ardından bir gün daha... ve bir bakarsın ki o alışkanlık tamamen kaybolmuş. Bu noktada çoğu insan Şunu düşünür: "Yine baŐaramadım." Oysa gerçek Şu ki, alışkanlıkların kırılması senin yetersizliğin değil... sisteminin eksikliğidir. Hiçbir alışkanlık tamamen iradeyle sürdürülemez. Eğer bir davranışı her gün yapmak için sürekli kendini zorlamak zorundaysan, bu sistemin iyi kurulmadığını gösterir. Çünkü sürdürülebilir alışkanlıklar, zorlayıcı değil destekleyici sistemler üzerine kurulur. Yani mesele "daha güçlü olmak" değil, "daha akıllıca yapı kurmak"tır. Alışkanlıkların kırılmasının en büyük nedenlerinden biri aşırı yklenmektir. Başlangıçta çok büyük hedefler koyarsın, bir anda çok Şey yapmak istersin. Bu kısa vadede mümkün gibi görünür ama uzun vadede sürdürülemez. Zamanla yorulursun ve sistem çöker. Bir diğer neden ise çevresel uyumsuzluktur. Yani yapmak istediğin davranış, bulunduğun ortamlar desteklenmiyordur. Bu da seni sürekli zorlar. Bir de "hep ya da hiç" düşüncesi vardır. Bir gün aksadığında "zaten bozuldu" diyerek tamamen bırakırsın. Oysa alışkanlık dediğin Şey, mkemmellerle değildir. Esas olan, aksadıktan sonra geri dnebilmektir. Çünkü süreklilik, kusursuzluk değil; devam edebilme becerisidir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben alışkanlığı mı srdremedim, yoksa sistemim mi beni desteklemedi?" Bu soru bakış açını değiştirir. Unutma, alışkanlık kırılması bir son değildir... daha iyi bir sistem kurman için bir iŐarettir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kırılan bir alışkanlığını düşün. Ve Şu 3 soruya cevap ver: Neden zorlaŐtı? Ne fazla geldi? Nasıl kolaylaŐtırabilirim? Sonra alışkanlığı küçült ve yeniden başla. Günün sonunda kendine sor: "Bugün vazgeçtim mi, yoksa yeniden kurdum mu?"

## Gün 53

Bunu okudum: **SIKILDIĞIN NOKTA, ASLINDA GELİŞİMİN BAŐLADIĐI YERDİR**

Bir Şeye başladığında ilk günler heyecanlıdır. Yeni bir alışkanlık, yeni bir hedef, yeni bir süreç... Her Şey taze ve ilgi çekicidir. Ama bir süre sonra bu heyecan kaybolur. Yaptığın Şey sıradanlaşır, tekrar etmeye başlar ve zihnin sıkılmaya başlar. İŞte çoğu insanın bıraktığı nokta tam burasıdır. Çünkü sıkılmayı yanlış yorumlarız. "Demek ki bu bana göre değil." "Artık ilgimi çekmiyor." "Başka bir Şey denemeliyim." Ama gerçek Şu: Sıklamak, yanlış yolda olduğunun değil... doğru yolda ilerlediğinin iŐaretidir. Çünkü tekrar başladığında, gelişim başlar. Ve tekrar, doğası gereği sıkıcıdır. Uсталık dediğimiz Şey, aslında sıkılmadan devam edebilme becerisidir. Aynı Şeyi tekrar tekrar yapabilmek, aynı sürecin içinde kalabilmek ve buna rağmen bırakmamaktır. Bu, dışarıdan bakıldığında basit gibi görünür ama aslında çok az insanın yapabildiği bir Şeydir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Zihnin sürekli yenilik ister. Çünkü yenilik dopamin reter. Ama sürekli yeni Şeylere atlamak, derinleşmeni engeller. Yüzeyde kalırsın. Birçok Şeye başlırsın ama hiçbirinde ilerleyemezsin. Oysa gerçek gelişim, aynı Şeyin içinde kalabilmekle olur. Şunu kendine sorman gerekiyor: "Ben gerçekten sıkıldığım için mi bırakıyorum, yoksa zorlaŐtıđı için mi?" Çoğu zaman cevap ikinci olacaktır. Bugün sıkıldığında kaçmak yerine kalmayı dene. Çünkü o noktadan sonra gelişim hızlanır. İlk başta zor ve monoton gelen Şeyler, zamanla ustalığa dönüşür. Unutma, heyecan başlatır... ama sıkıldığın halde devam etmek büyütür.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün sıkıldığın bir Şeyi fark et. Ve kendine Şunu söyle: "Bu sıkıcı ama değerli." Sonra biraz daha devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün sıkıldığım yerde kaldım mı?"

## Gün 54

Bunu okudum: **DIŞ MOTİVASYON SENİ BAŞLATIR, İÇ MOTİVASYON SENİ TAŞIR**

Bir video izlersin, bir konuŐma dinlersin, bir başarı hikyesi görürsün... Bir anda motive olursun. İçinde bir enerji oluşur, "ben de yapabilirim" dersin. Bu his çok güçlüdür ama çoğu zaman kısa sürer. Birkaç saat, belki bir gün... sonra kaybolur. İŞte bu, dış motivasyondur. Seni harekete geçirir ama seni uzun süre taŐıyamaz. Dış motivasyonun en büyük sorunu sürdürülebilir olmamasıdır. Çünkü sana ait değildir. Dışarıdan gelir ve dışarıdan kaybolur. Bu yüzden sadece buna bağlı kalırsan, sürekli yeniden motive olmaya ihtiyaç duyarsın. Ve bu döngü seni yorar. Sürekli bir Şeyler izleyip, okuyup, kendini yeniden ateŐlemeye çalışırsın ama kalıcı bir ilerleme oluşmaz. İ motivasyon ise farklıdır. Daha sessizdir ama çok daha güçlüdür. Çünkü kaynağı sensin. Senin değerlerin, senin hedeflerin, senin nedenlerin... Bu motivasyon başkaları görmese bile devam etmeni sağlar. AlkıŐ olmasa da ilerlersin. Çünkü yaptığın Şeyin senin için bir anlamı vardır. Bir diğer önemli nokta da Şu: İ motivasyon bir anda oluşmaz. Zamanla gelişir. Kkk adımlar attıkça, kendine verdiğin sözleri tuttukça, ilerleme gördükçe... zihnin Şunu öğrenir: "Bu benim için önemli." Ve işte o zaman yaptığın Şey bir zorunluluk olmaktan çıkar, bir tercih haline gelir. Şunu kendine sorman gerekiyor: "Ben bunu gerçekten neden yapıyorum?" EĞer cevabın sadece dış faktörlere dayanıyorsa, motivasyonun kırıklandır. Ama cevabın içsel ise, çok daha sağlamdır. Bugün kendine karşı dürüst ol. Dış motivasyon seni başlatabilir ama sürdüren Şey her zaman i motivasyondur. Bu yüzden dışarıdan gelen ilhamı kullan ama ona bağımlı kalma. Unutma, başkalarının ateŐi seni kısa süre ısıtır... ama kendi ateŐin seni uzun süre taşır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şey için kendine sor: "Bunu neden yapıyorum?" Cevabı yaz. Sonra Şu soruyu sor: "Bu neden bana ait mi?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün i motivasyonla mı hareket ettim?"

## Gün 55

Bunu okudum: **DİSİPLİN SENİ KISITLAMAZ, ÖZGÜRLEŞTİRİR**

Disiplin kelimesi çoğu insana ağır gelir. Kural, zorunluluk, baskı gibi algılanır. Sanki disiplinli olmak demek, hayatın keyfini kaçırmak, sürekli kendini sınırlamak gibi düşünülür. Bu yüzden birçok kişi disiplinli olmaktan kaçınır. Ama gerçek Şu ki, disiplin bir kısıtlama değil... doğru kullanıldığında bir özgürlük aracıdır. Disiplinsiz bir hayat dışarıdan rahat görünür. İstediğini istediğin zaman yaparsın, kurallar yoktur, zorunluluk yoktur. Ama bir süre sonra bunun bedeli ortaya çıkar. Ertelemeler artar, işler birikir, stres yükselir, kontrol kaybolur. Ve en önemlisi, kendi hayatının yönünü kaybetmeye başlarsın. Bu durum özgürlük değil, kontrolszlktr. Disiplin ise tam tersini sağlar. Belirli aŐıŐkanlıklar oluŐturursun, sistem kurarsın, neyi ne zaman yapacağını bilirsin. Bu ilk başta kısıtlayıcı gibi hissedebilir ama zamanla sana alan açar. Çünkü artık sürekli karar vermek zorunda kalmazsın. Zihnin daha az yorulur. Ve enerjini gerçekten önemli olan Şeylere ynlendirebilirsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Disiplin sana seçenek kazandırır. Sağlıklı aŐıŐkanlıkların varsa bedeninin güçlü olur. Düzenli alıŐıyorsan fırsatlar artar. Kendine sözlerini tutuyorsan özgüvenin yükselir. Ve tüm bunlar sana daha fazla seçim hakkı sunar. İŞte bu gerçek özgürlüktür. Şunu kendine sorman gerekiyor: "Ben gerçekten zgr müyüm, yoksa aŐıŐkanlıklarımın kontrolünde miyim?" nk disiplinsiz bir yaŐamda kontrol sende değildir. Bugün disipline bakiŐ aını değiştir. Onu bir yük olarak değil, seni ileri taşıyan bir araç olarak gr. Çünkü doğru kurulan disiplin, seni sıkamaz... aksine hayatını kolaylaştırır. Unutma, disiplin seni kısıtlamaz... seni gerçekten zgr yapar.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kk bir disiplin davranışı seç: Aynı saatte bir Şey yapmak. Kendine verdiğin bir sözü tutmak. Ve bunu bilinçli yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün disiplin beni zorladı mı, yoksa kolaylaŐtırdı mı?"

## Gün 56

Bunu okudum: **DİKKATİNİ KAYBEDERSEN, POTANSİYELİNİ KAYBEDERSİN**

Günümüzde en büyük problemlerden biri zaman eksikliği değil, dikkat dağımlığıdır. Gün boyunca sürekli bir Şeyler dikkatimizi Çeker. Telefon bildirimleri, sosyal medya, mesajlar, kısa videolar... Zihnin sürekli bir uyarana maruz kalır. Ve bu durum zamanla normalleşir. Ama fark etmediğin Şey Şu: Dikkatin blndkŐe, yaptığın işin kalitesi de düşer. Odaklanma, bir Şeyi uzun süre kesintisiz yapabileme becerisidir. Ve bu beceri, günümüzde giderek zayıflıyor. Őnk zihnin hızlı ve yüzeysel iŐeriklere alıŐıyor. Sürekli kısa uyarılarla beslenen bir zihin, derin düşünmeye direnÇ gösterir. Bu da seni hem daha yavaş hem de daha verimsiz hale getirir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Dikkat, sınırlı bir kaynaktır. Gün iÇinde neye harcarsan, diğer Şeyler işin azalır. Sabah saatlerinde zihnin daha temiz ve odaklıdır. Ama gün iÇinde sürekli dağırsan, en önemli iŐlere geldiğinde artık enerjin kalmaz. Bu yüzden sadece ne yaptığın değil, dikkatini ne verdiğin de Çok nemlidir. Şunu kendine sorman gerekiyor: "Ben gerÇekten odaklanıyor muyum, yoksa sürekli bölünüyor muyum?" Őnk Őoęu insan ŐalıŐtığını zanneder ama aslında sadece meŐgldr. Sürekli bölünerek yapılan bir iş, hem daha uzun sürer hem de daha az verimli olur. Odaklanmak bir yetenek değil, bir alışkanlıktır. Ve geliŐtirilebilir. Ama bunun işin bilinÇli bir Çaba gerekir. Dikkatini korumak, onu savunmak demektir. Gereksiz uyarıların azaltılmak, tek bir işe yönelmek ve o iş bitene kadar kalabilmek... Bugün kendine karşı dürüst ol. Dikkatini neye verdiğini fark et. Őnk hayatın, dikkatini verdiğin Şeylerin toplamıdır. Unutma, zamanını değil... dikkatini kaybedersen geride kalırsın.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün 30 dakikalık bir odak zamanı oluŐtur: Tek bir iş, Telefonsuz. Bildirimsiz... Sadece o işe odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün gerÇekten odaklandım mı?"

## Gün 57

Bunu okudum: **GEÇMİŐİ BIRAKMADAN İLERİ GİDEMEZSİN**

Birçok insan fiziksel olarak ilerler ama zihinsel olarak geçmişte kalır. Yapılan hatalar, kaçırılan fırsatlar, söylenen sözler, alınan yanlış kararlar... Bunlar zihinde tekrar tekrar oynar. "Keşke Şöyle yapsaydım", "Neden böyle oldu", "Eğer o gün farklı davransaydım..." Bu düşünceler ilk bakışta normal görünür ama uzun vadede seni yavaşlatır. GeçmiŐi düşünmek ile geçmişte yaşamak arasında büyük bir fark vardır. GeçmiŐten ders almak değerlidir. Ama geçmişe takılı kalmak, bugünü kaırmana neden olur. Çünkü enerjini artık deđerŐtirmeyeceđin Şeylere harcarsın. Ve bu da seni gŐsz hissettirir. Şunu net olarak anlamalısın: Geçmiş değermez. Ama geçmişe verdiğin anlam deđerŐebilir. Aynı olay, farklı bir bakış açısıyla tamamen farklı bir etki yaratabilir. Bir hatayı "Ben beceriksizim" diye yorumlarsan, seni aşağı çeker. Ama "Ben buradan bir Şey öğrendim" diye yorumlarsan, seni ileri taşır. Olay aynı kalır ama etkisi deđerŐir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Geçmişe tutunmak çoğu zaman bir kaçıştır. Çünkü geçmiş tanıdıktır. Ama ileriye bakmak belirsizlik içerir. Ve belirsizlik korkutucudur. Bu yüzden zihnin seni geçmişte tutmak ister. Ama gelişim, her zaman ileriye bakmayı gerektirir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten geçmiŐten ders mi alıyorum, yoksa geçmişte mi takılı kalıyorum?" Bu soru çok Şey deđerŐtir. Kendine Şu izni ver: Hata yapmış olabilirsin. Yanlış karar vermiş olabilirsin. Farklı davranabilirsin... Ama artık buradasın. Ve bugün, yeni bir Őeim yapabilirsin. Unutma, geçmiş seni tanımlamaz... sadece seni eğitir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün geçmiŐten seni rahatsız eden bir Şeyi düşün. Ve Şu cmleiyi yaz: "Bu olaydan öğrendiğim Şey: .....". Sonra Şunu söyle: "Artık devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bugün geçmiŐi taŐıdım mı, yoksa bıraktım mı?"

## Gün 58

Bunu okudum: **KENDİNİ AFFETMEDEN HAFİFLEMESİN**

Birçok insan başkalarını affedebilir ama kendine gelince aynı anlayışı göstermez. Yaptığı hataları yıllarca içinde taşır. "Nasil böyle yaptım?", "Neden böyle davrandım?", "Bunu telafi edemem..." gibi düşünceler zihinde sürekli döner. Ve zamanla bu düşünceler bir yük haline gelir. İlerlemek istesen bile, bu yük seni geride tutar. Kendini affetmek çoğu zaman yanlış anlaşılır. Sanki yapılan hatayı kabul etmek ya da önemsememek gibi algılanır. Oysa gerçek şu: Kendini affetmek, hatayı yok saymak değil... onunla savaşmayı bırakmaktır. Çünkü sürekli kendini suçlamak seni daha iyi bir insan yapmaz. Aksine seni yorar, tüketir ve hareketsiz bırakır. Şunu net olarak anlamalısın: O zamanki sen, o anki bilgisiyile ve şartlarıyla o kararı verdi. Bugünkü farkındalığınla geçmişteki kendini yargılamak adil değildir. Çünkü sen değıştin. Öğrendin. Geliştin. Ama hâlâ geçmişteki bir versiyonunu cezalandırmaya devam ediyorsun. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendini affetmek, ilerleyebilmek için gereklidir. Çünkü suçluluk hissi seni geçmişe bağlar. Affetmek ise seni özgürleştirir. Enerjini tekrar bugüne getirir. Ve bu sayede yeniden hareket edebilirsiniz. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben hâlâ kendimi ne için cezalandırıyorum?" Bu soru derindir. Ama cevabı seni hafifletir. Kendine şu izni ver: Hata yapmış olabilirsin. Yanlış karar vermiş olabilirsin. Ama bu, sonsuza kadar kendini suçlayan gerektiği anlamına gelmez. Affetmek bir zayıflık değil... bir güçtür. Ve bu güç seni ileri taşır. Unutma, kendini affetmeden ilerleyemezsin... ama affettiğinde yeniden başlayabilirsiniz.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine şu cümleyi yaz: "Kendimi ..... için affediyorum." Bunu gerçekten hissederek yaz. Sonra şunu söyle: "Artık devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime biraz daha anlayışlı oldum mu?"

## Gün 59

Bunu okudum: **SABIR, SÜRECE GÜVENE BİLME YETENEĞİDİR**

Sabir çoğu zaman yanlış anlaşılır. Beklemek olarak görülür. Hiçbir Şey yapmadan zamanın geçmesini beklemek... Ama gerçek sabır bu değildir. Sabır, çalışmaya devam ederken sonucun hemen gelmesine tahammül edebilmektir. Ve bu tahammülün temelinde çok önemli bir Şey vardır: güven. EĞer sürece güvenmiyorsan, sabretmek zor gelir. Çünkü zihnin sürekli sonuç ister. "Neden hala olmadı?", "Bu işe yarıyor mu?", "BoŐuna mı uğraŐıyorum?" gibi düşünceler ortaya çıkar. Ve bu düşünceler zamanla motivasyonunu düşürür. Çünkü ilerlemeyi sadece görünür sonuçlarla ölçmeye başlarsın. Ama gerçek Şu: Büyük değişimler, uzun süre görünmez kalır. Tıpkı toprağın altındaki bir tohum gibi. Günlerce, haftalarca hiçbir Şey görünmez. Ama o sırada kökler oluşur. Ve bir noktada filiz çıkar. EĞer o sürece güvenmezsen, daha ortaya çıkmadan vazgeçersin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Sabır pasif bir bekleyiŐ değildir. Aktif bir süreçtir. Yani çalışmaya devam edersin, doğru Şeyleri yaparsın ama sonuç için panik yapmazsın. Çünkü bilirsin ki doğru Şeyleri yeterince uzun süre yaparsan, sonuç kaçınılmazdır. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten sabırsız mıyım, yoksa sürece güvenmiyorum muyum?" Bu fark çok önemlidir. Çünkü güven varsa, sabır gelir. Ama güven yoksa, en küçük gecikme bile seni sarsar. Şunu da kabul etmek gerekir: Her Şey istediğin hızda ilerlemeyecek. Ama bu ilerlemediği anlamına gelmez. Sadece henüz görünür değildir. Bugün kendine Şunu hatırlat: "Ben doğru Şeyi yapıyorum ve süreç iŐliyor." Bu cümle seni dengede tutar. Unutma, sabır zamanla ilgili değildir... güvenle ilgilidir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şeyde sonucu değil süreci gözlemler. Kendine Şunu söyle: "Henüz görünmüyor ama ilerliyorum." Ve devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün sürece gvenebildim mi?"

## Gün 60

Bunu okudum: **DEĞİŞİM ARTIK GÖRÜNÜR DEĞİL, İÇSELLEŐMİŐTİR**

60 gün... Bu noktaya kadar gelmek, çoğu insanın baŐaramadığı bir Şeydir. Çünkü birçok kişi başlar ama devam edemez. Sen ise sadece okumadın, düŐündün, fark ettin ve ilerledin. Belki dışarıdan bakıldığında hayatında devasa değişimler yok gibi görünebilir. Ama asıl değişim zaten dışarıda değil, içeride gerçekleşir. Artık bazı Şeyleri farklı görüyorsun. Eskiden normal gelen davranışlar sana artık farklı geliyor olabilir. Ertelemeyi fark ediyorsun, dikkatinin dağıldığını anlıyorsun, kendine nasıl konuŐtuėunu gzlemliyorsun. Bu küçük farkındalıklar aslında çok büyük bir dönüŐümün iŐaretidir. Çünkü insan önce fark eder, sonra değişir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu süreç artık bir "deneme" olmaktan ıktı. Bu bir alışkanlık haline gelmeye baŐladı. Kendini gözlemek, düŐüncelerini sorgulamak, bilinçli hareket etmek... Bunlar artık daha doğal geliyor. Ve işte bu noktada değişim kalıcı hale gelmeye başlar. Şunu da kabul etmek gerekir: Hl zorlandığın anlar olacak. Hl eski alışkanlıklar kendini gösterecek. Ama artık bir farkın var. Artık otomatik değil, bilinçli bir Şekilde hareket edebilirsin. Ve bu, seni diğerlerinden ayıran en önemli Şeydir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben son 60 günde nasıl bir insan haline geldim?" Cevap büyük olmak zorunda değil. Ama gerçektir. Ve en önemli farkındalık Şu olmalı: Sen artık deėiŐebileceėini biliyorsun. Bu bilgi, seni hayatın boyunca ileri taşıyacak. Artık bu süreç bir başlangıç değil... bir yaşam biçimi haline gelmeli. Çünkü gelişim bir hedef değil, bir yolculuktur. Unutma, en büyük değişim dışarıda değil... içinde gerçekleşir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün dur ve kendine bak: Son 60 günde öğrendiğin 3 Şeyi yaz. Kendinde fark ettiğin 3 deėiŐimi yaz. Sonra Şu cmleiyi kur: "Ben deėiŐiyorum ve devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bu süreci sürdürecek miyim?"

## Gün 61

Bunu okudum: **ARTIK BAŞLAMAK DEĞİL, SÜRDÜRMEK SENİN OYUNUN**

İlk günlerde en zor Şey baŐlamaktı. Kendini ikna etmek, harekete geŐmek, o ilk adımı atmak... Ama artık bu aŐamayı geŐtin. Şimdi çok daha kritik bir noktadasın: sürdürmek. Çünkü gerçek farkı yaratan Şey başlamak değil, devam edebilmektir. Birçok insan hayatı boyunca defalarca başlar. Yeni kararlar alır, hedefler koyar, motivasyon bulur. Ama sürdüremez. Çünkü baŐlangıŐ heyecanı zamanla kaybolur. Ve o heyecan olmadan nasıl devam edeceğini bilmez. İŞte bu yüzden sürdürülebilirlik, ustalığın en önemli parçasıdır. Artık senin oyunun deĐiŐti. "BaŐlayabilir miyim?" değil, "Devam edebilir miyim?" sorusundasın. Bu çok daha derin bir seviyedir. Sürdürmek demek, her gün aynı motivasyonla ilerlemek demek değildir. Bazı günler isteyerek yaparsın, bazı günler zorlanarak, bazı günler sadece alışkanlıktan... Ama buna rağmen devam edersin. Çünkü artık mesele hissetmek değil, kimliğin haline gelmiŐtir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Sürdürmek için sistem gerekir. Rastgele ilerlemek bir yere kadar işe yarar. Ama uzun vadede seni taşıyan Şey, kurduğun yapı ve alışkanlıklardır. Ne zaman ne yapacağını bilmek, karar yorgunluğunu azaltır ve seni otomatik olarak harekete geçirir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben Şu an motivasyonla mı ilerliyorum, yoksa sistemle mi?" EĞer hâlâ sadece motivasyona bağlıysan, bu seni bir noktada zorlar. Ama sistem kurduysan, devam etmek çok daha kolay hale gelir. Unutma, başlamak cesaret ister... ama sürdürmek karakter ister.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptın bir Şeyi gözlemler. Kendine Şunu sor: "Ben bunu nasıl sürdürülebilir hale getirebilirim?" Gerekirse küçült, basitleŐtir, sistemleŐtir. Günün sonunda kendine sor: "Bugün devam ettim mi?"

## Gün 62

Bunu okudum: **KENDİNİ KANDIRMAK, SABOTAJIN EN SESSİZ HLİDİR**

İnsan çoğu zaman kendini sabote ettiğinin farkında olmaz. Çünkü bu sabotaj açık bir şekilde gerçekteşmez. Kimse "Ben şimdi kendimi engelleyeceğim" demez. Aksine, zihnin bunu mantıklı açıklamalarla süsler. Ve sen yaptığın şeyi doğruymuş gibi hissedersin. İşte bu noktada devreye kendini kandırma girer. "Bugün çok yoğunum, yarın yaparım." "Zaten biraz ilerledim, bugün dinlenebilirim." "Şu an doğru zaman değil." "Biraz daha hazır olayım..." Bu cmlerle tanıdık geliyormu? Çünkü hepsi kulağa makul gelir. Ve çoğu zaman gerçekten doğru gibi hissettirir. Ama derine indiğinde şunu fark edersin: Bu düşünceler seni ileri taşımıyor. Sadece bulunduğun yerde tutuyor. Kendini kandırmanın en tehlikeli yanı şudur: Seni rahatlatır. Sorumluluğu hafifletir. "Aslında sorun yok" hissi verir. Ama bu geçici bir rahatlaktır. Çünkü uzun vadede ilerleyemediğini fark ettiğinde, bu sefer daha büyük bir hayal kırıklığı yaşarsın. Şunu net olarak anlamalısın: Kendini kandırarak, açık bir şekilde vazgeçmekten daha tehlikelidir. Çünkü vazgeçtiğini bilirsen, en azından gerçeki görürsün. Ama kendini kandırdağında, ilerliyormuş gibi hissedersin. Ve bu seni yıllarca aynı yerde tutabilir. Bir diğer önemli nokta da ş: Bu durum kötü bir niyetten değil, kaçınmadan gelir. Zihnin seni zor duygulardan korumaya çalışır. Başlamayı getireceği stres, devam etmenin getireceği zorluk, başarısızlık ihtimali... Bunların hepsi bir yük gibi görünür. Ve zihnin seni "mantıklı" bahanelerle uzaklaştıır. Bugün kendine ş soruyu sor: "Ben ş an gerçekten ilerliyorum mu, yoksa kendimi iyi hissettirecek hikâyeler mi anlatıyorum?" Bu soru rahatsız edici olabilir. Ama aynı zamanda özgrleştirecidir. Çünkü gerçek ilerleme, kendine karşı dürüst olduğun anda başlar. Unutma, en büyük engel dışarıda değil... kendine anlattığın hikyelerde saklıdır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini yakala: Bir şey yapmamak için bir gereke bulduğunda dur ve sor: "Bu gerçek mi, yoksa bahane mi?" Sonra ş cümleyi kur: "Bu zor ama yine de küçük bir adım atabilirim." Ve harekete geç. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime dürüst oldum mu?"

## Gün 63

Bunu okudum: **SENİ YORAN ŞEYLER ÇOĞU ZAMAN FARK ETMEDİKLERİN**

Gün sonunda yorgun hissedersin ama nedenini tam olarak aıklayamazsın. Fiziksel olarak çok büyük bir iş yapmamıŐ olabilirsin, ama zihinsel olarak tükenmiş hissedersin. Őfte burada çoğu insanın fark etmediği bir gerçek devreye girer: Enerjini tüketen Şeyler her zaman büyük ve görünür değildir. Aksine, çoğu zaman küçük, sürekli ve fark edilmeyen Şeylerdir. Sürekli bölünen dikkat, gereksiz konuŐmalar, anlamsız tartıŐmalar, fazla sosyal medya tüketimi, ertelediğin işler, içten içe seni rahatsız eden ama zmediğin konular... Bunların her biri zihninde küçük bir yük oluşturur. Tek başına önemsiz gibi görünür ama gün boyunca biriktiğinde ciddi bir enerji kaybına dönüşür. Bir diğer önemli nokta da Şu: Enerji sadece yaptığın Şeylerden değil, düşündüğün Şeylerden de etkilenir. Sürekli geçmiŐi düşünmek, gelecekle ilgili kaygılanmak, kendini eleŐtirmek... Bunların hepsi zihinsel enerjini tüketir. Ve çoğu zaman farkında bile olmazsın. Çünkü bu düşünceler otomatik hale gelmiŐtir. Şunu net olarak anlamalısın: Seni yoran Şey sadece yaptıkların değil, taŐıdıklarındır. Ve bu yüklerin çoğu gereksizdir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten neden yorgunum?" Cevap sadece "ok alıŐtıım" olmayabilir. Belki çok düŐündün. Belki çok blndn. Belki gereksiz Şeylere enerji verdin. Bir diğer önemli farkındalık da Şu: Enerji alan Şeyleri fark etmeden değiştiremezsin. Ama fark ettiğin anda kontrol başlar. Küçük bir farkındalık bile büyük bir dönüŐümün baŐlangıci olabilir. Bugün biraz yavaŐla ve gzlemlle. Ne seni aşağı çekiyor? Ne seni tüketiyor? Ne gereksiz? Unutma, daha fazla enerji kazanmanın yolu... sadece daha az Şey yapmaktan değil, yanlış Şeyleri bırakmaktan geçer.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün seni yoran 3 Şeyi yaz: Bir davranış, bir düşünce, bir ortam. Sonra birini seç ve azalt. Günün sonunda kendine sor: "Bugün enerjimi daha iyi korudum mu?"

## Gün 64

Bunu okudum: **KENDİNE VERDİĞİN SÖZLERİ TUTMAZSAN, KENDİNE GÜVENİN AZALIR**

İnsanlar başkalarına verdikleri sözleri tutmaya zen gösterir. Birine söz verdiğinde, onu yerine getirmek için çaba harcarsın. Çünkü güvenilir görünmek istersin. Ama konu kendine geldiğinde çoğu zaman aynı hassasiyeti gstermezsin. Kendine söz verirsın... ama kolayca ertellersın, unutursın ya da vazgeersın. İŞte bu küçük gibi görünen davranış, çok büyük bir etki yaratır. Çünkü zgven sadece dış dünyaya karşı değil, kendine karşı da olurŐ. Kendine verdiğin sözleri tutmadığında, zihnın Şunu Ğrenir: "Ben söylediklerimi yapmıyorum." Bu düşünce zamanla derinleŐir ve artık yeni kararlar aldığında bile içten içe inanmazsın. "Nasil olsa yine yapmayacağım" hissi olurŐ. Bu da seni başlamadan önce bile yavaşlatır. Bir diğer önemli nokta da Şu: Kendine verdiğin sözlerin büyüklüğü değil, tutarlılığı önemlidir. Büyük hedefler koyup tutamamak, küçük hedefler koyup tutmaktan daha zararlıdır. Çünkü her tutulmayan söz, güveni azaltır. Ama her tutulan söz, ne kadar küçük olursa olsun, güveni artırır. Şunu net olarak anlamalısn: Kendine güven, kendine verdiğin sözleri tutarak olurŐ. Ve bu süreç dışarıdan görünmez. Sessizdir. Ama etkisi çok büyüktür. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben kendime verdiğim sözleri ne kadar ciddiye alıyorum?" Cevap seni Şaşırtabilir. Ama güzel olan Şu: Bu değiştirilebilir. Küçük başla. Gerecek ol. Ama ne olursa olsun o sözü tut. Çünkü mesele sadece o davranışı yapmak değil... kendine olan güvenini inşa etmektir. Unutma, başkalarının sana güvenmesi zaman alır... ama senin kendine güvenmen, verdiğin sözleri tutmanla başlar.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine çok küçük bir söz ver: 5–10 dakikalık bir Şey. Ve ne olursa olsun yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime verdiğim sözü tuttum mu?"

## Gün 65

Bunu okudum: **HAYATINI BASİTLEŞTİRMEK SENİ ZAYIFLATMAZ,  
GÜÇLENDİRİR**

Çoğu insan daha iyi bir hayat için daha fazlasını eklemeye çalışır. Daha fazla hedef, daha fazla görev, daha fazla sorumluluk... Sanki ne kadar çok Şey yaparsa o kadar ilerleyecekmiŐ gibi hisseder. Ama çoğu zaman bunun tam tersi olur. Zihin doldukça bulanır, odak kaybolur ve yapılan işler yzeyselleŐir. Çünkü insan sınırsız kapasiteye sahip değildir. Basitlik çoğu zaman yanlış anlaşılır. Sanki daha az yapmak tembellikmiŐ gibi görülür. Oysa basitleştirmek, gereksiz olanı elemek demektir. Yani nemsiz Şeyleri çıkarıp, gerçekten değerli olanlara alan açmaktır. Bu da seni zayıflatmaz, aksine güçlendirir. Çünkü artık enerjini blmezsin. Dağılmazsın. NetleŐirsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: KarmaŐa zihinsel yorgunluk yaratır. Sürekli karar vermek, sürekli seenekler arasında kalmak, sürekli bir Şeyleri yetiŐtirmeye çalışmak... Bunların hepsi zihni tketer. Oysa basit bir sistem kurduğunda, karar verme yükü azalır. Ne yapacağını bilirsin. Ve bu da seni daha sakin ve daha verimli hale getirir. Şunu net olarak anlamalısın: Daha fazlasını yapmak, daha iyi olmak anlamına gelmez. Daha doğruyu yapmak, gerçek ilerlemeyi getirir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten önemli olan Şeylere mi odaklanıyorum, yoksa her Şeyi yapmaya mı çalışıyorum?" Bu soru seni sadeleŐtirir. Bir diğer farkındalık da Şu: Basitlik, netlik getirir. Netlik ise hareketi kolaylaştırır. Çünkü ne yapacağını bilmek, nasıl yapacağını bilmekten daha önemlidir. Ve basit bir yapı, seni her gün tekrar tekrar harekete geçirir. Bugün biraz sadeleŐmeyi dene. Daha az Şey yap ama daha iyi yap. Daha az hedef koy ama gerçekten ilerle. Unutma, karmaŐa seni meşgul eder... basitlik ise seni ileri taşır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün hayatından küçük bir Şey ıkar: Gereksiz bir görev. Gereksiz bir alışkanlık. Gereksiz bir dikkat dağıtıcı. Ve Şunu sor: "Bu gerçekten gerekli mi?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün hayatımı biraz daha sadeleŐtirdim mi?"

## Gün 66

Bunu okudum: **SÜREKLİ ERTELEDİĞİN ŞEY, SANA BİR MESAJ VERİYOR**

Hayatında sürekli ertelediğin bazı Şeyler vardır. Başlamak istediğin ama başlayamadığın, planladığın ama uygulayamadığın, hep "sonra" dediğin Şeyler... Ve çoğu zaman bunu tembellikle aıklarsın. "Ben ũşengecim", "Disiplinim yok" dersin. Ama gerçek genellikle bundan daha derindir. Erteleme çoğu zaman bir davranış değil, bir sinyaldir. Sana bir Şey anlatmaya çalışır. Belki o iş sana fazla büyük geliyor. Nereden başlayacağını bilmiyorsun. Belki mkemmek yapmak istiyorsun ve bu seni kilitliyor. Belki de o işi gerçekten yapmak istemiyorsun ama kendini zorladığın için kaçıyorsun. Ya da başarısız olmaktan korkuyorsun ve bu korku seni geri tutuyor. Yani mesele sadece "yapmamak" değildir. Mesele neden yapmadığını anlamamaktır. Çoğu insan bu noktada yzeyeye bakar. "Yapamıyorum" der ve geçer. Ama biraz durup baktığında Şunu fark edebilirsiniz: Ertelelediğin Şey, aslında çözülmemiş bir duygunun ya da netleşmemiş bir düşüncenin sonucudur. Bir diğer önemli nokta da Şu: Ertelelediğin Şey zamanla büyür. Zihninde daha zor, daha karmaşık ve daha korkutucu hale gelir. Ve bu da seni daha çok kaçmaya iter. Böylece bir döngü olur. Ama bu döngüyü kırmanın tek yolu, yüzleşmektir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben neyi erteliyorum ve aslında neden?" Bu soru basit gibi görünür ama çok güçlüdür. Çünkü seni yzeyeden derine götürür. Şunu da kabul etmek gerekir: Her ertelediğin Şeyi yapmak zorunda değilsin. Belki gerçekten senin için önemli değildir. Ama o zaman da dürüst olman gerekir. "Bunu yapmak istemiyorum" diyebilmek de bir netliktir. Bugün kaçmak yerine anlamayı dene. Çünkü anladığın Şeyi değiştirebilirsin. Unutma, erteleme bir problem değil... Çözülmemiş bir mesajdır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün ertelediğin bir Şeyi seç. Ve Şu soruya yazılı cevap ver: "Ben bunu neden erteliyorum?" Sonra Şu cümleyi kur: "Bu yüzden kik bir adım olarak Şunu yapabilirim: \_\_\_\_" Ve başla. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kaçtım mı, yoksa anladım mı?"

## Gün 67

Bunu okudum: **HAYATINDA TEKRAR EDEN ŞEYLER TESADÜF DEĞİL,  
DESENDİR**

Hayatında bazı Şeylerin tekrar ettiğini hiÇ fark ettin mi? Benzer hatalar, benzer sonuÇlar, benzer hayal kırıklıkları... Farklı zamanlarda, farklı kiŐilerle ya da farklı ortamlarda olsa bile, sonuÇ sanki hep aynı yere çıkıyormuŐ gibi hissedebilirsin. İŞte bu durum tesadüf değildir. Bu, fark etmeden oluŐturduĐun bir davranış ve düşünce desenidir. İnsan zihni aŐıŐkanlıklarla çalışır. Sadece yaptığın Şeyler değil, nasıl düşündüğün ve nasıl tepki verdiğin de zamanla kalıplaŐır. Bir duruma hep aynı Şekilde yaklaŐırsan, farklı bir sonuÇ beklemek gerçekçi değildir. Çünkü aynı girdiler, aynı ıktıları üretilir. Ve bu döngü, sen fark etmeden devam eder. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu döngüler çoğu zaman bilinç dıŐıdır. Yani sen bilinçli olarak aynı hatayı yapmak istemezsin. Ama içten içe aŐıŐık olduğun tepkiyi verirsin. Çünkü bu senin "tanıdık alanın"dır. Tanıdık olan Şey güvenli hissettirir, doğru olmasa bile. Şunu net olarak anlamalısın: Değişim, önce fark etmekle başlar. EĞer bir döngüyü fark etmiyorsan, onu deĐiŐtiresin. Ama fark ettiğin anda kontrol başlar. Çünkü artık otomatik değil, bilinçli hareket edebilirsin. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Benim hayatımda tekrar eden ne var?" Bu bir ilişki olabilir, bir aŐıŐkanlık olabilir, bir düşünce biçimi olabilir... Cevap ne olursa olsun, bu sana çok Şey anlatır. Bir diğer gcl soru da Şu: "Ben bu döngüyü nasıl besliyorum?" Bu soru sorumluluğu geri sana verir. Ve bu, değişimin anahtarıdır. Unutma, hayatındaki tekrar eden Şeyler kader değildir... fark edilmemiŐ aŐıŐkanlıklardır. Ve aŐıŐkanlıklar değiştirilebilir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün hayatında tekrar eden bir durumu yaz: Ne oluyor? Sen nasıl tepki veriyorsun? SonuÇ ne oluyor? Sonra Şunu sor: "Bir sonraki sefer farklı ne yapabilirim?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün bir döngüyü fark ettim mi?"

## Gün 68

Bunu okudum: **NETLİK OLMADAN İLERLEME OLMAZ**

Çoğu insan neden ilerleyemediğini motivasyon eksikliğiyle açıklar. “Yeterince istemiyorum”, “Disiplinim yok”, “Kendimi zorlayamıyorum”... Ama çoğu zaman asıl sorun bunlar değildir. Asıl sorun, netlik eksikliğidir. Ne yapacağını tam olarak bilmiyorsan, ne kadar motive olursan ol ilerleyemezsin. Zihnin belirsizlikten hoşlanmaz. Ne yapacağını bilmediğinde, nereden başlayacağını bilemediğinde, iş gözünde büyür. Karmaşık görünür. Ve bu da seni hareketsiz bırakır. Çünkü net olmayan bir hedef, zihinde ağırlık yaratır. Ama net olan bir hedef, hareketi kolaylaştırır. Şunu düşün: “Daha iyi olmak istiyorum” demek ile “Her gün 20 dakika kitap okuyacağım” demek arasında büyük fark vardır. İlki belirsizdir, ikincisi nettir. Ve zihin, net olanı uygulamaya çok daha yatkındır. Bir diğer önemli nokta da şu: Netlik, mükemmel plan yapmak değildir. Çoğu insan her şeyi en ince ayrıntısına kadar planlamaya çalışır. Ama bu da başka bir tuzaktır. Çünkü plan yapmak, harekete geçmenin yerine geçer. Oysa ihtiyacın olan şey, mükemmel plan değil... yeterince net bir başlangıçtır. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben gerçekten ne yapmak istiyorum?” Ve ardından şunu sor: “Bunun ilk küçük adımı ne?” Bu iki soru birlikte çalıştığında, zihnin rahatlar. Çünkü artık belirsizlik yoktur. Ve bu da seni harekete geçirir. Bir diğer güçlü farkındalık da şu: Netlik, zamanla oluşur. Başladıktan sonra neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını görürsün. Yani netlik, düşünerek değil... yaparak gelişir. Bugün kendine karşı daha net ol. Büyük hedefleri küçült. Belirsiz olanı somutlaştır. Unutma, karışıklık seni durdurur... netlik ise seni harekete geçirir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yapmak istediğin bir şeyi seç. Ve şu şekilde yaz: “Ben \_\_\_\_\_ yapacağım.” “İlk adım olarak \_\_\_\_\_ yapacağım.” Bunu netleştir ve uygula. Günün sonunda kendine sor: “Bugün ne kadar nettim?”

## Gün 69

Bunu okudum: **HER ŞEYİ KONTROL ETMEYE ÇALIŞTIKÇA HUZURDAN UZAKLAŞIRSIN**

İnsan zihni kontrol etmek ister. Belirsizlikten hoşlanmaz. Ne olacağını bilmek, her Şeyi planlamak, her durumu öngörmek ister. Çünkü kontrol hissi güven verir. Ama bu ihtiyacın bir sınırı vardır. Bu sınırı aŐtıġında, seni korumak yerine yormaya başlar. Her Şeyi kontrol etmeye çalıştıġında, aslında mümkün olmayan bir Şeyi hedeflemiş olursun. Çünkü hayatın büyük bir kısmı kontrolünün dışındadır. İnsanlar, olaylar, sonuçlar... Bunların hepsini yönetemezsin. Ama buna rağmen kontrol etmeye çalıştıkça, zihnin sürekli tetikte olur. Sürekli analiz eder, sürekli düşünür, sürekli "ya şöyle olursa" senaryoları üretir. Ve bu da içsel huzurunu bozar. Şunu net olarak anlamalısın: Kontrol arttıkça huzur artmaz... çoġu zaman azalır. Çünkü kontrol edemediġin Şeyler karŐısında kendini yetersiz hissedersin. Ve bu da seni daha fazla kontrol etmeye iter. Böylece bir döngü oluşur. Bir diġer önemli nokta da Şu: Huzur, kontrol etmekten deġil, kabul etmekten gelir. Her Şeyi deġil, sadece kendi davranışlarını ve tepkilerini yönetebileceğini kabul ettiġinde zihnin rahatlar. Çünkü artık savaşman gereken alan daralmıŐtır. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten neyi kontrol etmeye çalışıyorum?" Cevap çoġu zaman seni ŐaŐırtır. Ve ardından Şu soruyu sor: "Bu gerçekten benim kontrolmdedir mi?" Eġer deġilse, onu bırakmak bir kayıp deġil... bir kazanımdır. Bu bırakma pasiflik deġildir. Aksine bilinçli bir seçimdir. Enerjini doġru yere yönlendirme karardır. Bugün biraz gevşemeyi dene. Her Şeyi çözmeye çalışma. Her Şeyi kontrol etmeye çalışma. Bazı Şeylerin akmasına izin ver. Unutma, huzur her Şeyi kontrol ettiġinde deġil... kontrol edemediklerini kabul ettiġinde gelir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün seni strese sokan bir durumu düşün. Ve Şunu yaz: Kontrol edebildiklerim, kontrol edemediklerim. İncinesini bilinçli olarak bırak. Günün sonunda kendine sor: "Bugün biraz daha huzurlu muyum?"

## Gün 70

Bunu okudum: **GERÇEK İLERLEME YAVAŞ GÖRÜNÜR ÇÜNKÜ DERİNLERDE OLUR**

İnsan hızlı sonuç görmek ister. Yaptığının karşılığını hemen almak, değişimin gözle görülür olmasını ister. Ama çoğu zaman bu gerçekleşmez. Günler geçer, çaba harcarsın ama dışarıdan bakıldığında büyük bir fark yokmuş gibi hissedersin. İşte bu noktada birçok kişi şunu düşünür: "Bir Şey değişmiyor." Oysa gerçek şu ki, en önemli değişimler ilk başta görünmez. Gerçek ilerleme yüzeyde değil, derinlerde başlar. Zihinsel kalıpların değişir, bakış aım dönüşür, farkındalığın artar. Ama bunlar dışarıdan hemen fark edilmez. Tıpkı toprağın altındaki kökler gibi... Uzun süre görünmezler ama aslında en kritik gelişim orada gerçekleşir. Ve bir noktadan sonra bu içsel değişim dışarıya yansımaya başlar. Bir diğer önemli nokta da şu: İnsan ilerlemeyi yanlış ler. Sadece büyük sonuçlara bakar. Ama küçük değişimleri görmez. Oysa her gün yaptığın kk Şeyler birikir. Ve bu birikim zamanla büyük bir fark yaratır. Ama bu süreç sabır ister. Çünkü değişim lineer değildir. Yani her gün aynı miktarda ilerleme görmezsin. şunu net olarak anlamalısın: İlerleme olmadığı için yavaş görünmez... derin olduğu için yavaş görünür. Bu fark çok önemlidir. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben gerçekten ilerlemiyor muyum, yoksa sadece henüz göremiyor muyum?" Bu soru bakış aını değiştirir. Çünkü çoğu zaman sorun ilerlememek değil... ilerlemeyi fark edememektir. Bugün biraz geri çekilip sürece bak. Kk değişimleri fark et. Düşünce yapındaki farkları gr. Unutma, büyük değişimler bir anda patlamaz... sessizce birikir ve bir gün görünür hale gelir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün son 1 haftana bak: Düşünce olarak ne değişti? Davranış olarak ne değişti? Kk de olsa yaz. Günün sonunda kendine sor: "Ben gerçekten ilerliyor muyum?"

## Gün 71

Bunu okudum: **DAVRANIŞLARINI DEĞİL, KİMLİĞİNİ DEĞİŞTİR**

Çoğu insan hayatını değiştirmeye çalışırken davranışlarına odaklanır. Daha fazla çalışmak ister, daha az ertelemek ister, daha disiplinli olmak ister. Ama bu yaklaşım çoğu zaman sürdürülebilir olmaz. Çünkü davranışlar geçicidir. Asıl kalıcı olan şey, o davranışın arkasındaki kimliktir. Bir şeyi yapmak ile o şeyi yapan biri olmak arasında büyük bir fark vardır. Bazen spor yaparsın ama kendini “spor yapan biri” olarak görmezsin. Bazen çalışırsın ama kendini “disiplinli biri” olarak tanımlamazsın. Bu yüzden yaptığın davranışlar süreklilik kazanmaz. Çünkü kimliğinle uyumlu değildir. Şunu net olarak anlamahısın: İnsanlar kim olduklarına uygun davranır. Eğer kendini “erteleyen biri” olarak görüyorsan, ne kadar çabalarsan çabala bir noktada eski davranışına dönersin. Ama kendini “işini zamanında yapan biri” olarak görmeye başladığında, davranışların da buna uyum sağlar. Bir diğer önemli nokta da şu: Kimlik bir anda değişmez. Küçük kanıtlarla oluşur. Her yaptığın doğru davranış, kimliğine küçük bir katkı sağlar. Her tuttuğun söz, her attığın adım, zihnine şu mesaj verir: “Ben böyle biriyim.” Ve bu mesaj tekrarlandıkça güçlenir. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben nasıl bir insan olmak istiyorum?” Sonra şu soruyu sor: “Bu insan bugün ne yapardı?” İşte bu iki soru, davranışını yönlendirir. Bir diğer farkındalık da şu: Kimlik temelli yaşamak seni motive eder. Çünkü artık bir şeyi “yapman gerektiği için” değil... “o kişi olduğun için” yaparsın. Ve bu çok daha güçlüdür. Bugün küçük bir davranış kimlik olarak görmeye başla. Sadece yapma... sahiplen. Unutma, hayatını değiştiren şey hedefler değil... kimliğindir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün bir kimlik seç: “Ben \_\_\_\_\_ biriyim.” (örnek: “Ben disiplinli biriyim”) Ve o kimliğe uygun 1 davranış yap. Günün sonunda kendine sor: “Bugün kimliğimi güçlendirdim mi?”

## Gün 72

Bunu okudum: **KÜÇÜK ALIŞKANLIKLAR KİMLİĞİNİ SESSİZCE ZAYIFLATIR**

Bir kimlik oluşturmak zaman alır ama o kimliği zayıflatmak bazen fark edilmeden gerçekleşir. Büyük hatalar değil, küçük ve tekrar eden davranışlar kimliğini aŐındırır. Ertelelediğin küçük bir iş, tutmadığın küçük bir söz, "buğnlk boŐver" dediğin küçük bir an... Bunlar tek başına önemsiz gibi görünür. Ama tekrarlandıkça zihnine farklı bir mesaj gönderir: "Ben tutarlı değilim." Kimlik dediğimiz Şey, büyük kararların değil; tekrar eden küçük davranışların toplamıdır. Bu yüzden sadece ne yaptığın değil, neyi sürekli yaptığın önemlidir. EĞer sık sık kendine verdiğin sözleri erteliyorsan, zihnin bunu kaydeder. Ve zamanla yeni kararlar aldığında bile içten içe Őüphe oluşur. Çünkü geçmişteki küçük ihlaller birikmiŐtir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Kimlik sadece olumlu davranıŐlarla değil, olumsuz davranıŐlarla da Şekillenir. Yani sadece doğruyu yapmak değil, yanlış tekrarları azaltmak da önemlidir. Çünkü her olumsuz tekrar, kimliğini zayıflatır. Ve bu zayıflama çoğu zaman sessizdir. Bir anda fark etmezsin ama zamanla etkisini hissedersin. Şunu net olarak anlamalısın: Kimliğin büyük anlarda değil... küçük anlarda oluşur. Ve bu küçük anlar her gün karŐına çıkar. Buğn kendine Şu soruyu sor: "Ben hangi küçük davranıŐlarla kendi kimliğimi zayıflatıyorum?" Bu soru seni daha dikkatli yapar. Ama burada önemli bir denge var. Kendini sürekli eleŐtirmek değil, fark etmek. Çünkü fark ettiğin anda Őeim yapabilirsin. Ve bu Őeimler zamanla kimliğini yeniden inşa eder. Buğn küçük bir Şeyi ciddiye al. Küçük bir sözü tut. Küçük bir davranış sahiplen. Unutma, kimlik bir anda yıkılmaz... küçük tekrarlarla zayıflar ya da güçlenir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Buğn kendine Şu soruyu sor: "Benim en sık yaptığım küçük hata ne?" Onu fark et ve buğn bilinçli olarak yapma. Günün sonunda kendine sor: "Buğn kimliğimi korudum mu?"

## Gün 73

Bunu okudum: **KENDİNİ SÜREKLİ KANITLAMA İHTİYACI SENİ YORAR**

Birçok insan fark etmeden hayatını başkalarına kendini kanıtlama üzerine kurar. Daha başarılı görünmek, daha güçlü olduğunu göstermek, daha iyi olduğunu ispatlamak... Bu ihtiyaç ilk bakışta motive edici gibi görünebilir. Seni harekete geçirir, daha fazlasını yapmana neden olur. Ama uzun vadede seni yorar. Çünkü yaptığın Şeyler artık senin için değil, başkaları içindir. Kendini kanıtlama ihtiyaı genellikle içsel bir eksiklik hissinden gelir. Yeterli olmadığını düşündüğünde, bunu dışarıya kanıtlayarak telafi etmeye çalışsın. Daha çok çalışsın, daha çok gösterirsin, daha çok uğraşsın... Ama ne yaparsan yap, bu his tamamen kaybolmaz. Çünkü sorun dışarıda değil, içeridedir. Şunu net olarak anlamalısın: Kendini kanıtlamaya çalıştığın sürece, içsel olarak kendini yetersiz hissedersin. Çünkü sürekli bir onay ararsın. Ve bu onay hiçbir zaman kalıcı olmaz. Bir diğer önemli nokta da Şu: Gerçek zgven, kanıtlama ihtiyaının azalmasıyla ortaya çıkar. Kendine güvenen biri sürekli kendini göstermeye çalışmaz. Çünkü zaten kim olduğunu bilir. Sessizdir ama nettir. Ve bu duruş, dışarıdan çok daha güçlü görünür. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben bunu gerçekten istediğim için mi yapıyorum, yoksa birine bir Şey kanıtlamak için mi?" Bu soru çok Şey değiştirir. Çünkü eğer motivasyonun dışarıya yönelikse, sürdürülebilir değildir. Ama içten geliyorsa, çok daha güçlüdür. Bugün biraz geri ekil ve kendine dn. Gerçekten ne istiyorsun? Gerçekten ne senin? Başkalarının ne düşündüğünü bir anlığına bırak. Unutma, kendini kanıtlamak zorunda değilsin... kendini tanımak yeterlidir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şeyi sorgula: "Bunu kimin için yapıyorum?" Eğer cevap başkalarıysa, yeniden düşün. Ve Şu cümleyi kur: "Ben bunu kendim için yapıyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendim için mi yaşadım?"

## Gün 74

Bunu okudum: **YAVAŞLAMADIKÇA KENDİNİ DUYAMAZSIN**

Günlük hayatın temposu çoğu zaman fark etmeden seni içine çeker. Yapılacak işler, sorumluluklar, hedefler, planlar... Sürekli bir Şeylere yetişmeye çalışırsın. Ve bu hız zamanla normal hale gelir. Ama bu hızın bir bedeli vardır: Kendini duyamazsın. Sürekli hareket halindeyken düşünmezsin, sadece tepki verirsin. Kararların bilinçli olmaktan çıkar, otomatikleşir. Günler geçer ama neden yaptığımı, ne hissettiğini, nereye gittiğini sorgulamazsın. Çünkü durup bakmaya zaman ayırmazsın. Şunu net olarak anlamalısın: Hız, her zaman ilerleme değildir. Bazen sadece meşguliyettir. Yavaşlamak ise çoğu insan için zor bir deneyimdir. Çünkü yavaşladığında düşünceler ortaya çıkar. Bastırdığın duygular, ertelediğin kararlar, yüzleşmek istemediğin gerçekler... Hepsı görünür hale gelir. Ve bu rahatsız edici olabilir. Bu yüzden birçok insan hızın arkasına saklanır. Ama gerçek gelişim, tam da bu noktada başlar. Yavaşladığında fark edersin. Fark ettiğinde değiştirebilirsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Yavaşlamak seni geri götürmez. Aksine seni hizalar. Ne yaptığımı, neden yaptığımı, nereye gittiğini daha net grmeni sağlar. Ve bu netlik, seni daha doğru bir hızla ilerletir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten ilerliyor muyum, yoksa sadece hızlı mı yaşıyorum?" Bu soru seni durdurur ve düşündürür. Bugün biraz yavaşlamayı dene. Daha az Şey yap ama daha bilinçli yap. Bir an dur ve sadece gözlemlerle. Unutma, kendini duyabilmek için... nce yavaşlaman gerekir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine 10–15 dakikalık bir yavaşlama alanı oluştur: Sessiz, telefonsuz, sadece düşünerek ya da gözlemleyerek. Hiçbir Şey yapmadan kal. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendimi duyabildim mi?"

## Gün 75

Bunu okudum: **DUYGULARINI BASTIRMAK DEĞİL, YÖNETMEK GÜÇTÜR**

Birçok insan güçlü olmayı yanlış anlar. Duygularını göstermemek, üzülmemek, etkilenmemek... Sanki hiçbir Şey hissetmiyormuŐ gibi davranmak güçlü olmak sanılır. Bu yüzden insanlar zor duygularla karŐılaŐtıĐında onları bastırmaya çalışır. znty yok sayar, öfkeyi içine atar, kaygıyı görmezden gelir. Ama bu yaklaşım uzun vadede işe yaramaz. Çünkü duygular bastırıldığında yok olmaz. Sadece Őekil değiştirir. Birikir, yoĐunlaŐır ve beklenmedik anlarda ortaya çıkar. Bazen bir patlama olarak, bazen tükenmiŐlik olarak, bazen de anlamsız bir huzursuzluk olarak kendini gösterir. Ve bu durum, seni daha da zorlar. Şunu net olarak anlamalısın: Duygular düŐmanın değil, mesaj taŐıyandır. Her duygu sana bir Şey anlatır. Öfke sınırlarının ihlal edildiğini, üzüntü bir kayıp yaŐadıĐını, kaygı bir belirsizlik olduğunu gösterir. Bu yüzden duyguları bastırmak yerine anlamaya çalışmak gerekir. Çünkü anladığın duyguyu ynetebilirsin. Ama bastırđın duygu seni yönetir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Duygularını yönetmek, onları kontrol etmek değildir. Duygular gelir ve gider. Bu doğaldır. Ama sen o duyguya nasıl tepki vereceğini seçebilirsin. İŞte gerçek güç burada ortaya çıkar. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben Şu an ne hissediyorum ve bu duygu bana ne anlatıyor?" Bu soru seni kendine yaklaŐtırır. Duygularından kaçmak yerine onlarla kalmayı Ğren. Onları yargulamadan gözlemler. İsim ver. Kabul et. Unutma, güçlü olmak duygusuz olmak değil... duygularını anlayabilmektir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün bir duygu yakala: "Şu an \_\_\_\_\_ hissediyorum." Sonra Şunu sor: "Bu duygu bana ne anlatıyor?" Yaz. Günün sonunda kendine sor: "Bugün duygularımı bastırđım mı, yoksa anladım mı?"

## Gün 76

Bunu okudum: **SÜREKLİ MEŞGUL OLMAK BAZEN KAÇMANIN EN  
KONFORLU YOLUDUR**

Gün boyu bir şeylerle uğraşırısın. Yapılacaklar listesi doludur, mesajlar gelir gider, küçük işler, büyük işler derken zaman hızla akar. Ve günün sonunda kendine şunu söylersin: "Bugün çok yoğundum." Ama içten içe bir şey eksiktir. Çünkü meşgul olmak her zaman gerçekten ilerlediğın anlamına gelmez. Bazı durumlarda meşguliyet, fark etmeden bir kaçış biçimine dönüşür. Düşünmemek için çalışırısın. Yüzleşmemek için kendini oyalarsın. Zor kararları ertelemek için küçük işlerle uğraşırısın. Ve bu sana kısa vadede rahatlık sağlar. Çünkü zihnini meşgul tuttuğında, derin konularla yüzleşmek zorunda kalmazsın. Şunu net olarak anlamalısın: Her dolu gün anlamlı bir gün değildir. Bazen sadece dikkatini dağıtmışsındır. Bir diğer önemli nokta da ş: Gerçek ilerleme çoğu zaman sessizlikte olur. Düşündüğün, sorguladığın, karar verdiğın anlarda... Ama bu anlar konforlu değildir. Çünkü seni kendinle baş başa bırakır. Ve bu yüzden birçok insan bu anlardan kaçmak için sürekli meşgul kalmayı tercih eder. Bugün kendine ş soruyu sor: "Ben gerçekten üretken miyim, yoksa sadece meşgul müyüm?" Bu soru seni durdurur. Çünkü fark ettiğın anda seçim yapabilirsin. Bazen hiçbir şey yapmamak, sürekli bir şey yapmaktan daha değerlidir. Çünkü o boşlukta düşünceler netleşir, duygular görünür hale gelir ve gerçek ihtiyaçların ortaya çıkar. Bugün biraz durmayı dene. Kendini oyalamak yerine kendine yaklaş. Unutma, meşguliyet seni oyalayabilir... ama yüzleşmek seni değiştirir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine ş anı yarat: 10 dakika hiçbir şey yapma, telefonsuz. Sadece düşün Ve şunu sor: "Ben ş an neden sürekli meşgulüm?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendimden kaçtım mı?"

## Gün 77

Bunu okudum: **İÇSEL BOŞLUK HİSSİ, EKSİKLİKTEN DEĞİL KOPUKLUKTAN GELİR**

Bazen her şey yolunda gibi görünür ama içten içe bir boşluk hissedersin. Yapman gerekenleri yaparsın, sorumluluklarını yerine getirirsin, hatta dışarıdan bakıldığında her şey normaldir. Ama yine de bir şey eksikmiş gibi gelir. İşte bu his, çoğu insanın adını koyamadığı ama sıkça yaşadığı bir durumdur. Bu boşluk hissi genellikle yanlış yorumlanır. İnsanlar bunu "bir şey eksik" diye düşünür ve dışarıda çözüm arar. Daha fazla çalışmak, daha fazla kazanmak, yeni hedefler koymak, yeni şeyler satın almak... Ama ne yaparsa yapsın, o his tam olarak kaybolmaz. Çünkü sorun dışarıda değildir. Şunu net olarak anlamalısın: İçsel boşluk, eksiklikten değil... kendinle olan bağlantının zayıflamasından gelir. Yani mesele daha fazla şeye sahip olmak değil, kendinle temas kuramamaktır. Günlük hayatın yoğunluğu içinde çoğu zaman kendinden uzaklaşırsın. Ne hissettiğini sormazsın, ne istediğini düşünmezsin, neye ihtiyacın olduğunu fark etmezsin. Sadece yaparsın. Ve bu süreçte kendinle olan bağ yavaş yavaş zayıflar. Bir diğer önemli nokta da şu: Bu boşluk hissi aslında bir uyarıdır. Sana durmanı, bakmanı ve kendine dönmeni söyler. Ama çoğu insan bu hissi bastırmaya çalışır. Dikkatini dağıtarak, kendini meşgul ederek ya da yeni hedeflerle doldurarak... Oysa bu sadece geçici bir çözümdür. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben en son ne zaman gerçekten kendimle baş başa kaldım?" Bu soru seni durdurur. Çünkü kendinle bağlantı kurmadan, neyin eksik olduğunu anlayamazsın. Bugün biraz daha içeriye dön. Ne hissediyorsun? Ne istiyorsun? Ne eksik değil... ne bağlantısız? Unutma, içsel boşluk dışarıdan doldurulmaz... kendine yaklaştıkça azalır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendinle 10 dakika geçir: Sessiz, telefonsuz. Sadece kendine sorular sorarak Şu soruyu yaz: "Ben şu an gerçekten ne hissediyorum?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime biraz daha yaklaştım mı?"

## Gün 78

Bunu okudum: **BAŞKALARININ YOLUNU TAKİP EDERSEN, KENDİ  
HAYATINI KAÇIRIRSIN**

İnsan doğası gereği örnek alır. Başkalarının başarılarını görür, onların nasıl ilerlediğini inceler ve benzer bir yolu takip etmeye çalışır. Bu, ğrenmenin doğal bir parçasıdır. Ama burada ince bir çizgi vardır. İlham almak ile kopyalamak arasındaki farkı kaçırıldığında, kendi yolunu kaybetmeye başlarsın. Başkalarının hayatı dışarıdan bakıldığında net görünür. Ne yaptıkları, nasıl ilerledikleri, neleri başardıkları... Ama bu sadece görünen kısımdır. O yolun arkasındaki şartlar, değerler, öncelikler ve kişisel dinamikler sana ait değildir. Bu yüzden birebir aynı yolu takip etmeye çalışıldığında, içten içe bir uyumsuzluk hissedersin. Şunu net olarak anlamalısın: Başkasının doğru yolu, senin için doğru olmak zorunda değildir. Çünkü herkesin başlangıç noktası farklıdır. Herkesin hedefi farklıdır. Herkesin kapasitesi, ilgisi ve yaşam koşulları farklıdır. Bir diğer önemli nokta da Şu: Başkalarının yolunu takip etmek kısa vadede kolaydır. Çünkü düşünmek zorunda kalmazsın. Ama uzun vadede seni tatmin etmez. Çünkü yaptığın Şey sana ait değildir. Ve bu da içsel bir boşluk yaratır. Kendi yolunu çizmek ise daha zordur. Çünkü belirsizlik içerir. Ne yapacağını, nasıl ilerleyeceğini sen belirlemek zorundasın. Ama bu zorluk, aynı zamanda özgürlüktür. Çünkü kendi değerlerine, kendi isteklerine ve kendi ritmine göre ilerlersin. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten ne istiyorum?" Bu soru basit görünür ama derindir. Ve ardından Şunu sor: "Benim yolum neye benziyor?" Bu sorular seni başkalarından ayırır ve kendine yaklaŐtır. İlham al ama körü körüne takip etme. Öğren ama birebir kopyalama. Unutma, başkalarının yolunda yürürsen... bir yere varırsın ama kendine ait olmaz. Ama kendi yolunu çizersen... daha yavaş ilerleyebilirsin ama gerçekten sen olursun.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şeyi sorgula: "Bunu ben mi istiyorum, yoksa gördüğüm için mi yapıyorum?" Cevabı yaz. Sonra Şu cümleyi kur: "Ben kendi yolumu çiziyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime sadık kaldım mı?"

## KENDİNE KARŞI DÜRÜST OLMAK ZORDUR ÇÜNKÜ KONFOR ALANINI SARSAR

İnsan başkalarına karşı dürüst olmaya çalışır ama konu kendine geldiğinde aynı netliği göstermez. Çünkü kendine dürüst olmak her zaman rahat bir şey değildir. Bazen gerçekleri görmek istemezsin. Eksiklerini, hatalarını, kaçtığın şeyleri fark etmek zor gelir. Bu yüzden zihnin seni korumak için hikâyeler üretir. Ve bu hikâyeler seni geçici olarak rahatlatır. “Şu an uygun değil.” “Zaten çok yoğunum.” “Daha zamanı var.” Bu cümleler çoğu zaman tamamen yanlış değildir. Ama eksiktir. Çünkü asıl gerçeği gizler. Belki korkuyorsundur, belki isteksizsindir, belki net değilsindir... ama bunları kabul etmek daha zordur. Bu yüzden zihnin daha “yumuşak” açıklamalar üretir. Şunu net olarak anlamlısın: Kendine karşı dürüst olmak, kendini suçlamak değildir. Aksine, kendini gerçekten tanımanın başlangıcıdır. Bir diğer önemli nokta da şu: Kendine dürüst olmadığında ilerleyemezsin. Çünkü yanlış problemi çözmeye çalışırsın. Gerçek nedeni görmeden, yüzeydeki bahanelerle uğraşırsın. Ve bu da seni aynı yerde tutar. Ama dürüst olduğunda, değişim başlar. “Evet, ben korkuyorum.” “Evet, ben bunu istemiyorum.” “Evet, ben erteliyorum.” Bu cümleler rahatsız edici olabilir ama aynı zamanda özgürleştiricidir. Çünkü artık gerçeği görüyorsundur. Ve gerçeği gördüğünde, doğru adımı atabilirsin. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben kendime karşı ne konuda tam dürüst değilim?” Bu soru kolay değildir. Ama çok değerlidir. Kendine karşı yumuşak ama dürüst ol. Kendini yargılamadan ama kaçmadan bak. Unutma, kendine dürüst olmadıkça... kendini değiştiremezsin.

### GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:

Bugün kendine şu cümleyi tamamla: “Aslında ben ..... çünkü .....” (Bu cümlede dürüst ol). Sonra şunu söyle: “Bunu görüyorum ve değiştirebilirim.” Günün sonunda kendine sor: “Bugün kendime ne kadar dürüstüm?”

## Gün 80

Bunu okudum: **OLAYLAR DEĞİL, ONLARA VERDİĞİN ANLAM SENİ  
ŞEKİLLENDİRİR**

Hayatında yaşadığın olaylar kadar, o olaylara verdiğin anlam da önemlidir. Aynı durum iki farklı insan için tamamen farklı sonuçlar doğurabilir. Biri bir hatayı "ben yetersizim" diye yorumlarken, diğeri "ben ğreniyorum" diyebilir. Olay aynıdır ama etkisi farklıdır. Çünkü aradaki fark, verilen anlamdadır. Zihnin boşluk sevmez. Bir Şey yaşadığında onu hemen yorumlar, bir hikyeye dönüştürür. Ve bu hikâye zamanla senin gerçeğin haline gelir. EĞer sürekli olumsuz anlamlar yklersen, kendine karşı daha sert, daha güvensiz ve daha çekingen bir hale gelirsin. Ama daha dengeli ve yapıcı anlamlar yklersen, aynı olaylar seni büyütebilir. Şunu net olarak anlamalısn: Yaşadığın Şeyler seni doğrudan tanımlamaz... onlara verdiğin anlam seni Şekillendirir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu anlamlar çoğu zaman otomatik oluşur. Çocukluk deneyimlerinden, geçmiş yaşantılardan, evrenden öğrendiğin kalıplardan gelir. Ve sen fark etmeden bu anlamları tekrar edersin. Ama fark ettiğin anda bu döngüyü değiştirebilirsin. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben bu olaya ne anlam yüklüyorum?" Ve ardından Şunu sor: "Bu anlam bana yardımcı oluyor mu?" EĞer cevap hayırsa, bu anlamı değiştirebilirsin. Bu, gerçeği çarpıtmak değildir. daha faydalı bir bakış açısı seçmektir. Bugün biraz esnek olmayı dene. Olaylara farklı açılardan bak. Kendine daha adil yorumlar yap. Unutma, hayatında olanları her zaman kontrol edemezsin... ama onlara verdiğin anlamı değiştirebilirsin.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaşadığın bir durumu yaz: Olay ne? Ben buna ne anlam verdim? Sonra Şu soruyu sor: "Daha yapıcı bir anlam ne olabilir?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün bakış aımı değiştirdim mi?"

## Gün 81

Bunu okudum: **KATI DÜŞÜNCELER SENİ SINIRLAR, ESNEK DÜŞÜNCE  
SENİ GELİŞTİRİR**

Zihnin dünyayı anlamak için kalıplar oluşturur. "Doğru budur", "Böyle olmalı", "Bu şekilde yapılır"... Bu düşünceler bir yere kadar içine yarar. Ama bu kalıplar zamanla katılatığında, seni geliştirmek yerine sınırlamaya balar. Çünkü artık farklı ihtimalleri göremezsin. Katı düşünce, tek bir doğruya bağlı kalmaktır. Bir şey ya doğrudur ya yanlıştır. Ya baarılısındır ya başarısız. Ya yaparsın ya yapamazsın. Bu yaklaşım ilk bakışta netlik sağlar ama aynı zamanda seni dar bir alana sıkıştırır. Çünkü hayat bu kadar keskin değildir. Çoğu durum gri alanlardan oluşur. Zihinsel esneklik ise farklı bakış açılarını görebilme becerisidir. Bir duruma tek bir açıdan değil, farklı açılardan bakabilmektir. "Belki de..." diyebilmektir. Bu yaklaşım seni daha açık, daha uyumlu ve daha gelişime açık hale getirir. Œunu net olarak anlamalısn: Katı düşünce seni korur... ama esnek düşünce seni büyütür. Bir diğer önemli nokta da Œu: Katı düşünceler çoğu zaman korkudan beslenir. Belirsizlikten kaçmak için kesinlik ararsın. Ama bu kesinlik seni sabitler. Esnek olmak ise biraz belirsizliği kabul etmeyi gerektirir. Ve bu da seni daha zgr kılar. Bugün kendine Œu soruyu sor: "Ben bu konuda çok mu keskin düşünüyorum?" Eğer cevabın evetse, Œu soruyu ekle: "Bunun başka bir açıklaması olabilir mi?" Bu kk değişim bile zihnini açar. Esnek düşünmek, kararsız olmak değildir. daha geniş bir perspektife sahip olmaktır. Bugün biraz daha esnek olmayı dene. Farklı ihtimalleri dn. Kendine ve başkalarına daha fazla alan tan. Unutma, zihnin ne kadar esnekse... hayatın da o kadar genişler.

**GÜNÜN AKYON GÖREVİ:**

Bugün bir dnceni yakala: "Bu hep böyle" dediğin bir şey. Sonra Œunu sor: "Gerçekten her zaman mı?" Alternatif bir bakış açısı yaz. Günün sonunda kendine sor: "Bugün daha esnek dnebildim mi?"

## Gün 82

Bunu okudum: **KONTROL ETTİKÇE GERİLİRSİN, AKIŞA BIRAKTIKÇA RAHATLARSIN**

Hayatın her alanını kontrol altında tutmak istemek, ilk bakışta güçlü bir duruş gibi görünür. Plan yapmak, önceden düşünmek, her ihtimali hesaplamak... Bunlar belirli bir noktaya kadar faydalıdır. Ama kontrol ihtiyacı arttıkça, bu fayda yerini yavaş yavaş gerilime bırakır. Çünkü kontrol etmeye çalıştığın alan genişledikçe, baş edemediğin durumlar da artar. Kontrolcü olmak çoğu zaman güvensizlikten beslenir. Belirsizlik seni rahatsız eder, sürprizler seni huzursuz eder. Bu yüzden her şeyi öngörmek ve yönetmek istersin. Ama hayatın doğası gereği kontrol edilemeyen birçok unsur vardır. İnsanlar, sonuçlar, zamanlama... Bunların hepsini yönetmeye çalıştığında, zihnin sürekli tetikte kalır. Ve bu da seni yorar. Şunu net olarak anlamalısın: Kontrol etmek ile yön vermek aynı şey değildir. Kontrol etmeye çalıştığında her şeyi sıkarsın. Ama yön verdiğinde, süreç alan tanır. Akışta olmak ise çoğu insanın yanlış anladığı bir kavramdır. Bu, her şeyi boş vermek ya da sorumluluktan kaçmak değildir. Aksine, elinden geleni yaptıktan sonra sonucu zorlamamaktır. Yani çaba vardır ama gereksiz direnç yoktur. Bir diğer önemli nokta da şu: Akışta olmak zihinsel bir rahatlık sağlar. Çünkü artık her şeyi kontrol etmek zorunda hissetmezsin. Elinden geleni yaparsın ve geri kalanını kabul edersin. Bu da seni daha dengeli ve daha huzurlu hale getirir. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben şu an neyi gereğinden fazla kontrol etmeye çalışıyorum?" Bu soru seni gevşetir. Ve ardından şunu sor: "Ben burada sadece neye etki edebilirim?" Bu, odağını doğru yere getirir. Bugün biraz bırakmayı dene. Her şeyi sıkıca tutma. Bazı şeylerin akmasına izin ver. Unutma, hayatı ne kadar sıkarsan o kadar zorlaşır... ne kadar akışa bırakırsan o kadar dengelenir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün bir durumu seç: Çok düşündüğün, kontrol etmeye çalıştığın... Ve şunu söyle: "Ben elimden geleni yapıyorum, geri kalanını bırakıyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bugün biraz daha rahatladım mı?"

## Gün 83

Bunu okudum: **STLENDİĞİN ROLLER, GERÇEK KİMLİĞİNİ  
GÖLGELEYEBİLİR**

Hayatın içinde fark etmeden birçok rol stlenirsin. İş yerinde farklı, aile içinde farklı, arkadaş ortamında farklı... "Sorumlu olan", "herkesi toparlayan", "her zaman güçlü görünen", "kimseyi kırmayan"... Bu roller bir noktaya kadar işlevseldir. Toplumsal düzeni sağlar, ilişkileri kolaylaştırır. Ama zamanla bu roller kimliğinin önüne geçtiğinde, gerçek kendinle aranda bir mesafe oluşur. Bir rolü uzun süre oynadığında, o rol sana aitmiş gibi hissetmeye başlar. Ama içten içe bir uyumsuzluk oluşur. Çünkü her zaman o rolde kalamazsın. Yorulursun, sıkışırsın, kendini ifade edemediğini hissedersin. Ama buna rağmen rolü bırakmak zor gelir. Çünkü insanlar seni o Şekilde tanımıştır. Ve bu beklentiyi kırmak seni tedirgin eder. Şunu net olarak anlamalısn: Roller geçicidir, kimlik kalıcıdır. Sen sadece stlendiğin rollerden ibaret değilsin. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bazı roller zamanla yk haline gelir. Herkese yetmeye çalışmak, sürekli güçlü görünmek, her sorunu çözmek... Bunlar seni yorar. Çünkü bu rollerin arkasında çoğu zaman bir "olması gereken" baskısı vardır. Ve bu baskı seni kendinden uzaklaştırır. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben hangi rolü sürekli oynamaya çalışıyorum?" Ve ardından Şunu sor: "Bu gerçekten ben miyim, yoksa alıştığım bir kalıp mı?" Bu sorular seni kendine yaklaştırır. Rolünü tamamen bırakmak zorunda değilsin. Ama onun seni tanımlamasına izin vermek zorunda da değilsin. Kendine alan tanı. Zayıf olabildiğin, hata yapabildiğin, "ben böyleyim" diyebildiğin alanlar... Unutma, insanlar seni rollerinle tanıyabilir... ama sen kendini kimliğinle yaşarsın.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine Şu soruyu yaz: "Benim en baskın rolüm ne?" Sonra Şunu sor: "Bugün bu rolün dışına çıkabileceğim küçük bir Şey ne olabilir?" Onu yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendim gibi olabildim mi?"

## Gün 84

Bunu okudum: **YETERLİ HİSSETMEMEK, GERÇEKLİK DEĞİL ÖĞRENİLMİŞ BİR İNANÇTIR**

Birçok insan içten içe kendini yeterli hissetmez. Ne yaparsa yapısın, ne kadar ilerlerse ilerlesin, sanki eksikmiş gibi gelir. Daha fazlasını yapması gerekiyormuş gibi hisseder. Başkalarına baktığında kendini geride görür, kendi başarılarını küçümser. Bu his çoğu zaman o kadar tanıdık hale gelir ki, kişi bunun doğru olduğuna inanır. Ama gerçek şu: Yeterli hissetmemek çoğu zaman bir gerçek değil, bir inançtır. Ve bu inanç genellikle geçmişte oluşur. Karşılaştırmalar, eleştiriler, beklentiler... Bunların hepsi zamanla zihninde bir kalıp oluşturur: "Ben yeterli değilim." Ve bu düşünce yıllarca fark edilmeden devam eder. Bir diğer önemli nokta da şu: Bu his, yaptığın şeylerle tamamen kaybolmaz. Daha çok başarı elde etsen bile, eğer bu inancı sorgulamazsan, aynı duygu devam eder. Çünkü sorun dışarıda değil, içeridedir. Şunu net olarak anlamalısın: "Yeterli değilim" düşüncesi, bir gerçek değil... bir yorumdur. Ve yorumlar değiştirilebilir. Bugün kendine şu soruyu sor: "Ben neye göre yeterli değilim?" Bu soru çok güçlüdür. Çünkü çoğu zaman cevabın net olmadığını fark edersin. Sadece bir his vardır, ama somut bir dayanağı yoktur. Bir diğer farkındalık da şu: Yeterli olmak sabit bir nokta değildir. Sürekli değişir. Bugün yeterli hissettiğin şey, yarın yetmeyebilir. Bu yüzden "yeterli olmak" yerine "ilerlemek" odaklı düşünmek çok daha sağlıklıdır. Bugün kendine biraz daha adil ol. Yaptıklarımı küçümsemeyi bırak. Sürecini görmezden gelme. Unutma, yeterli hissetmek bir sonuç değildir... kendine nasıl baktığınla ilgilidir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine şu soruyu yaz: "Ben şu an hangi konuda kendimi yetersiz hissediyorum?" Sonra şunu ekle: "Ama aslında şu konularda ilerledim: ....." En az 3 şey yaz. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendime daha adil davrandım mı?"

## Gün 85

Bunu okudum: **KIYASLAMA BİTTİĞİNDE GERÇEK POTANSİYELİN BAŞLAR**

Kendini başkalarıyla kıyaslamak çoğu insanın fark etmeden yaptığı bir şeydir. Daha önce bunun yüzeydeki etkisini gördün. Ama bu durumun daha derin bir boyutu vardır. Sadece “kim daha iyi” diye bakmak değil... kendi değerini başkalarının performansına göre belirlemek. Birini gördüğünde sadece onun ne yaptığını görmezsin. Onun üzerinden kendini değerlendirirsin. “O yapıyorsa ben neden yapamıyorum?”, “O bu seviyedeysen ben gerideyim”... Ve bu düşünceler zamanla içsel bir baskıya dönüşür. Çünkü artık kendi yolunda ilerlemiyorsundur. Başkalarının temposuna göre kendini ölçyorsundur. Şunu net olarak anlamalısın: Kıyaslama sadece motivasyon düşürmez... kimliğini de bozar. Çünkü artık kim olduğuna sen karar vermezsin. Başkaları belirler. Bir diğer önemli nokta da ş: Kıyaslama çoğu zaman eksik bilgiye dayanır. Başkalarının sadece sonuçlarını görürsün, sürecini değil. Ne kadar zaman harcadığını, nelerden vazgeçtiğini, hangi zorluklardan geçtiğini bilmezsin. Ama buna rağmen kendinle karşılaştırırsın. Ve bu karşılaştırma adil değildir. Şunu kendine sorman gerekiyor: “Ben gerçekten kendimi geliştiriyor muyum, yoksa sadece başkalarını mı takip ediyorum?” Bu soru seni kendine döndürür. Bir diğer farkındalık da ş: Kıyaslama bittiğinde zihnin boşalmaz... özgürleşir. Çünkü artık enerjini başkalarına harcamazsın. Kendi gelişimine yönlendirirsin. Kendi hızında ilerlersin. Ve bu da daha gerçek, daha sürdürülebilir bir büyüme sağlar. Bugün kendine şunu hatırlat: Senin yolun sana ait. Senin hızın sana ait. Senin gelişimin sana ait. Başkalarıyla yarışmak yerine, kendinle ilerlemeyi seç. Unutma, kıyaslama seni dağıtır... odak ise seni büyütür.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini biriyle kıyasladığını fark ettiğinde dur. Ve ş cümleyi kur: “Ben kendi yolumdayım.” Sonra şunu sor: “Bugün kendimi %ı nasıl geliştirebilirim?” Günün sonunda kendine sor: “Bugün kendime odaklandım mı?”

## Gün 86

Bunu okudum: **SENİ DURDURAN ŞEY ÇOĞU ZAMAN GERÇEK SINIRLAR DEĞİL, İNANDIKLARIN**

Hayatında bazı şeyleri hiç denemediğini fark ettin mi? Ya da daha başlamadan “bu bana göre değil” dediğin durumlar oldu mu? İşte burada çoğu insanın fark etmediği bir şey devreye girer: görünmez sınırlar. Bunlar fiziksel değil, zihinseldir. Ve en tehlikeli tarafı da gerçekmiş gibi hissettirmeleridir. Bu sınırlar genellikle geçmiş deneyimlerden, çevreden ya da duyduğun cümlelerden oluşur. “Ben sayısal değilim”, “Ben düzenli biri değilim”, “Ben insanlarla iyi iletişim kuramam”... Bu cümleler zamanla kimliğin gibi hissettirmeye başlar. Ve sen fark etmeden bu sınırların içinde yaşamaya başlarsın. Şunu net olarak anlamalısın: Bu sınırların çoğu test edilmemiştir. Yani gerçekten yapamadığın için değil, yapamayacağını düşündüğün için yapmıyorsundur. Bir diğer önemli nokta da şu: Zihnin seni korumak ister. Başarısız olma ihtimalini azaltmak için seni güvenli alanda tutar. Ama bu güvenli alan aynı zamanda seni sınırlar. Çünkü gelişim her zaman o alanın dışındadır. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben neyi denemiyorum çünkü yapamayacağıma inanıyorum?” Bu soru çok güçlüdür. Ve ardından şunu sor: “Bunu gerçekten denedim mi?” Çoğu zaman cevap hayır olacaktır. Bu farkındalık bir kapı açar. Çünkü artık bu sınırın gerçek olmadığını görmeye başlarsın. Ve küçük bir adım attığında, o sınırın düşündüğün kadar güçlü olmadığını fark edersin. Bugün kendine yeni bir alan aç. Küçük bir şey dene. Sadece test et. Unutma, seni tutan şey gerçek duvarlar değil... inandığın sınırların gölgesidir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine şu cümleyi yaz: “Ben ..... yapamam diye düşünüyorum.” Sonra şunu ekle: “Bunu test etmek için küçük bir adım atıyorum: .....” Ve yap. Günün sonunda kendine sor: “Bu sınır gerçekten var mıydı?”

## Gün 87

Bunu okudum: **İLERLEDİKÇE ZORLAŞMASI, YANLIŞ YOLDA OLDUĞUNU DEĞİL GELİŞTİĞİNİ GÖSTERİR**

Bir Şeye başladığında ilk adımlar bazen daha kolay gelir. Çünkü beklenti düşüktür, risk küçüktür ve zihnin henüz süreci tam anlamıyla ciddiye almamıştır. Ama ilerledikçe işler değişir. Beklentiler artar, sorumluluk büyür, hata yapma ihtimali daha görünür hale gelir. Ve bu noktada birçok insan Şunu düşünür: "Neden zorlaştı?" Oysa gerçek Şu: Zorlaşması normaldir. Çünkü artık yüzeyde değilsin. Derine inmeye başladın. Başlangıçta ğrendiğin Şeyler basittir. Ama ilerledikçe detaylar artar, incelikler ortaya çıkar ve ustalık gerektiren noktalarla karşılaşırsın. Bu da süreci doğal olarak zorlaştırır. Ama bu zorluk bir engel değil... gelişimin bir göstergesidir. Bir diğer önemli nokta da Şu: İlerledikçe çıtan yükselir. Daha önce yeterli gördüğün Şeyler artık sana yetmez. Kendine daha yüksek standartlar koyarsın. Ve bu da işleri daha zor gibi hissettirir. Ama aslında bu, büyüdüğünün bir işaretidir. Şunu net olarak anlamalısn: Kolaydan zora gemek, ilerlemenin doğasıdır. Ama çoğu insan bu noktada geri çekilir. Çünkü başlangıçtaki rahatlığı arar. Oysa gerçek gelişim, tam bu zorlaşan noktada kalabilmektir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Bu zor çünkü yapamıyorum mu, yoksa geliştiğim için mi zor geliyor?" Bu soru bakış aını değiştirir. Bir diğer farkındalık da Şu: Zorlaşan Şeyden kaçmak yerine onun içinde kalmayı öğrenirsen, artık farklı bir seviyeye geçersin. Çünkü o noktada sadece ğrenmiyorsun... dnşyorsun. Bugün zorlandığında geri ekilme. Biraz daha kal. Biraz daha dene. Unutma, zorlaşan yol seni durdurmak için değil... seni bytmek için vardır.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün zorlandığın bir anı fark et. Ve kendine Şunu söyle: "Bu zor çünkü gelişiyorum." Sonra 5 dakika daha devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün zorlandığım yerde kaldım mı?"

## Gün 88

Bunu okudum: **GERÇEK DEĞİŞİM GÜRÜLTÜLÜ DEĞİL, SESSİZ İLERLER**

İnsan deĐiŐimi çoğu zaman dramatik bir süreç olarak hayal eder. Büyük kararlar, keskin dönüŐler, herkesin fark edeceği ani değişimler... Ama gerçek hayatta bu nadiren olur. Gerçek değişim çoğu zaman sessizdir. Dışarıdan bakıldığında fark edilmez, hatta bazen sen bile hemen fark etmezsin. Bir gün farklı düşünmeye başlarsın ama bunu kimse bilmez. Bir gün eski bir alışkanlığı yapmamayı seersin ama bu kimseye görünmez. Bir gün kendine daha farklı konuŐursun ama bu sadece senin içinde olur. İŞte gerçek değişim tam olarak burada gerçekleşir. Şunu net olarak anlamalısın: Değişim dışarıdan alkıŐ aldığında değil... içeride farkındalık oluŐtuĐunda başlar. Bir diğer önemli nokta da Şu: Sessiz değişim kalıcıdır. Çünkü gösteriŐ için yapılmaz. Başkalarına kanıtlamak için değil, kendin için gerçekleşir. Ve bu yüzden daha derin bir etki yaratır. Ama çoğu insan bu süreci kmsen. Çünkü görünür değildir. "Bir Şey deĐiŐmiyor" hisŐi oluşur. Oysa aslında en kritik dönüşüm o anda gerekleŐiyordur. Zihnin yeniden Őekilleniyordur. Şunu kendine sorman gerekiyor: "Ben deĐiŐimi sadece dışarıda mı arıyorum?" EĞer yleyse, içerde olanı kaçırıyorsun demektir. Bir diğer farkındalık da Şu: Büyük değişimler küçük ve sessiz kararların birikimidir. Her gün verdiğin küçük kararlar zamanla bir yön oluşturur. Ve bir noktada bu yön, seni tamamen farklı bir yere götürür. Bugün biraz daha dikkatli bak. Kendindeki küçük farkları fark et. Daha önce nasıl düŐündüĐünü hatırla. Unutma, en gl değişimler sessiz olur... ama etkisi çok büyüktür.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine Şu soruyu sor: "Son zamanlarda düşünce olarak ne deĐiŐti?" Ve bunu yaz. Sonra Şunu ekle: "Bu küçük ama önemli." Günün sonunda kendine sor: "Bugün deĐiŐimi fark edebildim mi?"

## Gün 89

Bunu okudum: **HIZLI SONUÇ BEKLEDİKÇE SÜRECİ SABOTE EDERSİN**

Günümüz dünyasında her Şey hız üzerine kurulu. Hızlı yemek, hızlı iletişim, hızlı sonuçlar... Bu alışkanlık zamanla zihnine de yansır. Bir Şeye başladığında hemen sonuç görmek istersin. abanın karŐılıĐını kısa sürede almak beklentin olur. Ama gerçek gelişim bu hızla uyumlu değildir. Bir alışkanlık oluşturmak, bir beceri geliştirmek, bir hedefe yaklaŐmak... Bunların hiçbiri anında gerçekleŐmez. Ama sen hızlı sonuç beklediğinde, süreci yanlış yorumlamaya başlarsın. "Henüz olmadı"yı "olmayacak" gibi algıyorsun. Ve bu düşünce seni bırakmaya iter. Şunu net olarak anlamalısın: Hızlı sonuç beklentisi, sabrını değil... sürecini bozar. Çünkü artık yaptığın işe odaklanmazsın. Sadece sonucu kontrol etmeye çalışırsın. Bu da seni huzursuz yapar. Sürekli "ne zaman olacak" sorusu zihnini meşgul eder. Ve bu baskı, motivasyonunu düşürür. Bir diğer önemli nokta da Şu: Hızlı gelen Şeyler genellikle kalıcı olmaz. Ama yavaş geliŐen Şeyler, derin kökler oluşturur. Bu yüzden süreci yavaş ilerliyor gibi görünse bile, aslında sağlam ilerliyordur. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben gerçekten ilerlemek mi istiyorum, yoksa sadece hızlı sonuç mu istiyorum?" Bu soru seni dengeler. Bir diğer farkındalık da Şu: Süreci kabul ettiğinde rahatlama başlar. Çünkü artık acele etmezsin. Doğru Şeyleri yapmaya odaklanırsın. Ve bu odak, seni zaten sonuca götürür. Bugün hız beklentini biraz bırak. Zamana güven. Sürece alan tanı. Unutma, hızlı olan etkileyici olabilir... ama kalıcı olan her zaman zaman alır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün yaptığın bir Şeyde sonucu düşünme. Sadece Őuna odaklan: "Ben doğru Şeyi yapıyor muyum?" Ve devam et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün sürece odaklandım mı?"

## Gün 90

Bunu okudum: **ARTIK DEĐİŐİMİ ARAMIYORSUN, DEĞİŞİMİN KENDİSİ OLUYORSUN**

90 gün... Bu artık sadece bir süreç değil, bir dönüŐümüdür. Başlangıçta dışarıdan bir motivasyonla ilerliyordun. Yeni fikirler öğreniyor, kendini anlamaya çalıŐıyor, küçük adımlar atıyordun. Ama Şimdi farklı bir noktadasın. Artık sadece öğrenen değil, uygulayan ve yaŐayan bir hale geliyorsun. Belki hayatın tamamen deĐiŐmedi. Ama bakış aın deĐiŐti. Belki her gün mükemmel geçmiyor. Ama farkındalığın arttı. Belki hâlâ zorlandığın anlar var. Ama artık ne olduğunu biliyorsun. Ve işte bu, en büyük dönüŐümüdür. Şunu net olarak anlamalısın: Değişim, bir noktaya ulaŐmak değil... o noktaya dönüŐmektir. Artık bazı Şeyleri zorla yapmıyorsun. Daha bilinçli kararlar alıyorsun. Kendini daha iyi gzlemliyorsun. Kendine daha farklı konuŐuyorsun. Bunlar küçük gibi görünür ama aslında kimliğinin deĐiŐtiĐini gösterir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu süreç artık "devam edip etmeme" konusu değildir. Çünkü bu noktadan sonra geri dönmek zorlaşır. Eski farkındalıksız haline dönmek mümkün değildir. Çünkü artık görüyorsun. Ve gördüğünü görmezden gelemezsin. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben son 90 günde nasıl biri oldum?" Bu soru seni durdurur. Cevap mükemmel olmak zorunda değil. Ama gerçektir. Ve en önemli farkındalık Şu olmalı: Sen artık değişimin mümkün olduğunu biliyorsun. Bu bilgi, seni hayatın boyunca ileri taşıyacak. Bugün bir karar ver: Bu süreci bir "dönem" olarak değil, bir "yaşam tarzı" olarak kabul et. Çünkü artık mesele sadece geliŐmek değil... o geliŐimi sürdürebilmektir. Unutma, değişim artık dışarıda aradığın bir Şey değil... senin içinde yaŐayan bir gerçekliktir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün dur ve yaz: Son 90 günde öğrendiğin Ő Şey. Kendinde fark ettiğin Ő değişim. Sonra Şu cümleyle kur: "Ben artık farklı biriyim ve devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Bu süreci srdrebek miyim?"

## Gün 91

Bunu okudum: **ARTIK MOTİVASYONLA DEĞİL, DEĞERLERİNLE HAREKET EDİYORSUN**

Başlangıçta seni harekete geçiren şey çoğu zaman motivasyondur. İstek, heyecan, ilham... Bunlar seni başlattı. Ama bu süreçte fark ettiğin çok önemli bir şey var: Motivasyon gelip geçici. Her zaman yanında değil. Ve sadece ona güvenerek ilerlemek mümkün değil. İşte bu noktada devreye daha güçlü bir şey girer: değerler. Değerler, senin için gerçekten önemli olan şeylerdir. Dışarıdan gelen etkilerden bağımsızdır. Kimse görmese bile yaptığın şeylerdir. Çünkü içten içe "bu benim için önemli" dersin. Ve bu his, motivasyondan çok daha kalıcıdır. Şunu net olarak anlamalısın: Motivasyon seni başlatır... ama değerlerin seni sürdürür. Artık yaptığın birçok şey "yapmam gerekiyor" olduğu için değil... "ben böyle biriyim" olduğu için gerçekleşir. Bu çok önemli bir değişimdir. Çünkü dış etkenlere bağlı olmaktan çıkarsın. İçsel bir pusulan olur. Bir diğer önemli nokta da şur: Değerlerin net değilse, yönün de net olmaz. Çünkü neyin önemli olduğunu bilmeden karar vermek zorlaşır. Ama değerlerin netleştiiğinde, seçim yapmak kolaylaşır. Çünkü artık her şeyi yapmak zorunda değilsin. Sadece senin için anlamlı olanı yaparsın. Bugün kendine şu soruyu sor: "Benim için gerçekten önemli olan ne?" Bu soru basit gibi görünür ama derindir. Ve ardından şunu sor: "Ben bugün bu değere uygun yaşadım mı?" Bu iki soru seni hizalar. Bugün biraz daha içsel bir yerden hareket etmeyi dene. Dışarıya değil, içeriye bak. Unutma, motivasyon seni başlatabilir... ama değerlerin seni yolda tutar.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendin için 3 değer yaz: (örnek: sağlık, gelişim, dürüstlük, özgürlük...). Sonra şunu sor: "Bugün bu değerlerden birine uygun ne yaptım?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün değerlerime göre yaşadım mı?"

## Gün 92

Bunu okudum: **HAYATINI YAŞAMAK İLE TASARLAMAK ARASINDA BÜYÜK FARK VARDIR**

Birçok insan hayatını bilinçli olarak yaŐamaz. Günler geçer, sorumluluklar yerine getirilir, yapılması gerekenler yapılır... ama bu süreçte kişi çoğu zaman sadece akışa kapılır. Tepki verir, uyum sağlar, idare eder. Ve yıllar sonra dönüp baktığında Şunu hisseder: "Ben gerçekten ne yaptım?" Hayatı yaşamak ile hayatı tasarlamak arasındaki fark tam olarak burada ortaya çıkar. Yaşamak, olanlara göre hareket etmektir. Tasarlamak ise ne istediğini bilerek, bilinçli seçimler yaparak ilerlemektir. Bu her Şeyi kontrol etmek anlamına gelmez. Ama yönünü bilmek anlamına gelir. Şunu net olarak anlamalısn: EĞer sen hayatını bilinçli olarak tasarlamazsan... başkalarının beklentileri senin hayatını Şekillendirir. Çünkü boşluk kalmaz. Sen karar vermezsen, Şartlar karar verir. Sen yn izmezsen, hayat seni sürükler. Bir diğer önemli nokta da Şu: Hayat tasarlamak büyük ve karmaşık planlar yapmak değildir. Kk ama bilinçli seçimler yapmaktır. Gününü nasıl geçirdiğin, neye "evet" dediğin, neye "hayır" dediğin... Bunların hepsi birikerek hayatını oluşturur. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben Şu an gerçekten istediğim hayatı mı yaşıyorum?" Bu soru güçlüdür. Ve ardından Şunu sor: "EĞer değilse, neyi farklı yapabilirim?" Bu soru seni harekete geçirir. Bir diğer farkındalık da Şu: Hayat bir anda değişmez. Ama yönü deĐiŐebilir. Ve yn deĐiŐtiĐinde, zamanla sonuçlar da değişir. Bugün kk bir yön seç. Kk bir bilinçli karar al. Kendi hayatına sahip ık. Unutma, hayat kendiliğinden Őekillenmez... sen tasarladığında anlam kazanır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün kendine Şu soruyu yaz: "Ben nasıl bir hayat istiyorum?" Sonra Şunu ekle: "Bugün buna uygun kk bir adım ne olabilir?" Ve yap. Günün sonunda kendine sor: "Bugün hayatımı biraz daha bilinçli yaşadım mı?"

## Gün 93

Bunu okudum: **SINIR KOYMADIĞINDA, HAYATIN BAŞKALARININ  
TALEPLERİYLE DOLAR**

İnsan sosyal bir varlık olduğu için ilişkiler hayatının merkezindedir. Ama bu ilişkiler içinde çoğu zaman fark etmeden kendinden ödün vermeye başlarsın. "Kırılmasın", "ayıp olmasın", "beni yanlış anlamasın" diye dŐnerek istemediğin Şeylere "evet" dersin. Ve bu küçük evetler zamanla büyük bir yük haline gelir. Sınır koymak çoğu insan için zordur. Çünkü reddetmek, karşı tarafı özlemek gibi algılanır. Ama gerçek Şu ki, sınır koymak birini reddetmek değil... kendini korumaktır. Kendi zamanını, enerjini ve zihinsel alanını korumak. Şunu net olarak anlamlasın: Her "evet", aslında başka bir Şeye "hayır"dır. Birine "evet" dediğinde, kendi zamanından verirsin. Kendi enerjinden verirsin. EĞer bu bilinçsizce yapılırsa, bir süre sonra kendine hiç alan kalmaz. Bir diğer önemli nokta da Şu: Sınır koymamak kısa vadede rahatlatır ama uzun vadede yorar. Çünkü o an bir gerilim yaŐamazsın ama sonrasında içsel bir rahatsızlık oluşur. "Ben aslında bunu yapmak istemiyordum" hissi... Bu his biriktikçe, hem kendine hem de başkalarına karşı tahammülün azalır. Ama sınır koyduğunda ilk başta zorlanırsın. Çünkü alışık değilsindir. Ama zamanla bu, sana g verir. Çünkü artık neyi kabul edip etmediğini biliyorsundur. Ve bu netlik seni daha dengeli yapar. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben en çok nerede istemediğim halde evet diyorum?" Bu soru çok Şey açığa ıkarrır. Ve ardından Şunu sor: "Burada kendimi nasıl koruyabilirim?" Bu, değişimin başlangıcıdır. Bugün küçük bir "hayır" demeyi dene. Nazik ama net ol. Unutma, sınır koymak bencilik değildir... kendine sayĐıdır.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün bir durumda kendini gözlemle: Otomatik "evet" deme isteği geldiğinde dur Ve Şunu söyle: "Bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?" Cevaba göre hareket et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendimi koruyabildim mi?"

## Gün 94

Bunu okudum: **"HAYIR" DİYE BİLDİĞİN KADAR ÖZGÜRSÜN**

Birçok insan özgürlüğü yanlış tanımlar. İstedikini yapmak, istediğın gibi yaşamak, hiçbir kısıtlama olmadan hareket etmek... Ama pratikte bu mümkün değildir. Gerçek özgürlük, her Şeye "evet" diyebilmek değıl... gerektiğinde "hayır" diyebilmektir. Çünkü hayat sınırsız değıldir. Zamanın sınırlı, enerjin sınırlı, dikkatin sınırlıdır. Eğer her Şeye "evet" dersen, bu kaynaklar hızla tükenir. Ve bir süre sonra kendin için hiçbir alan kalmaz. Bu durumda özgür olduğunu düşünsen bile, aslında başkalarının taleplerine göre yaşıyan biri haline gelirsın. Şunu net olarak anlamalısın: "Hayır" diyemediğın sürece, "evet"lerinin bir değeri yoktur. Çünkü o "evet"ler bir seçim değıl, bir zorunluluk haline gelir. Bir diğeri önemli nokta da Şu: "Hayır" demek karşı tarafı reddetmek değıldir. Bir talebi reddetmektir. Ama çoğ insan bunu kişisel algılar. Bu yüzden de hayır demekten kaçınır. Oysa doğru Şekilde ifade edilen bir "hayır", hem seni korur hem de ilişkilere daha sağlıklı hale getirir. "Şu an buna zaman ayıramam." "Bu benim önceliğim değıl." "Bunu yapmak istemiyorum." Bu cümleler basit ama güçlüdür. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben neden hayır demekte zorlanıyorum?" Korku mu? Onay ihtiyacı mı? Alışkanlık mı? Bu farkındalık seni özgürleştirir. Bir diğeri farkındalık da Şu: "Hayır" dediğinde bir Şey kaybetmezsin... aslında kendini kazanırsın. Çünkü artık seçim yapıyorsundur. Ve seçim yapabilmek, özgrlğın en net göstergesidir. Bugün küçük bir "hayır" demeyi dene. Kibar ol ama net ol. Kendini açıklamak zorunda değılsın. Unutma, özgürlük her Şeye yetişmek değıl... neye yetişmeyeceğini seçebilmektir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün bir durumda dur ve Şunu sor: "Ben bunu gerçekten yapmak istiyormuyum?" Cevap "hayır" ise, nazikçe ifade et. Günün sonunda kendine sor: "Bugün kendim için bir hayır diyebildim mi?"

## Gün 95

Bunu okudum: **ZAMANINI DEĞİL, ENERJİNİ YNETMEDİĞİN SÜRECE VERİMLİ OLAMAZSIN**

Çoğu insan daha verimli olmak için zamanını yönetmeye çalışır. Planlar yapar, saatlerini organize eder, yapılacaklar listeleri oluşturur. Bunlar faydalıdır ama tek başına yeterli değildir. Çünkü zamanın olsa bile, enerjin yoksa hiçbir Şey yapamazsın. Aynı 1 saat içinde çok farklı verimlilik seviyelerinde olabilirsin. Bazen 20 dakikada büyük bir iş bitirirsin, bazen 2 saat boyunca hiçbir ilerleme kaydedemezsin. Bunun sebebi zaman değil, enerjidir. Zihinsel ve fiziksel durumun, odak seviyen, duygusal halin... bunların hepsi enerjini belirler. Şunu net olarak anlamalısın: Zaman sabittir... ama enerji değişkendir. Ve bu değişkenlik, performansını doğrudan etkiler. Bir diğer önemli nokta da Şu: Enerjini nasıl kullandığın, ne yaptığından daha önemlidir. En önemli işlerini en yüksek enerjine denk getirdiğinde, çok daha az çabayla daha büyük sonuçlar elde edersin. Ama tam tersi olduğunda, kendini zorlar ve yine de istediğin verimi alamazsın. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben en verimli olduğum saatleri biliyor muyum?" Bu soru çok değerlidir. Çünkü kendini tanımak, verimliliğin temelidir. Bir diğer farkındalık da Şu: Enerji sadece fiziksel değildir. Zihinsel yükler, duygusal durumlar, dikkat dağınıklığı... bunların hepsi enerjini tketer. Bu yüzden sadece daha fazla çalışmak değil, daha doğru zamanda ve doğru Şekilde çalışmak önemlidir. Bugün biraz daha kendini gözlemler. Ne zaman daha net düşünüyorsun? Ne zaman daha hızlı hareket ediyorsun? Buna göre hareket et. Unutma, zamanını planlamak seni meşgul eder... ama enerjini yönetmek seni verimli yapar.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün kendini gözlemler: Günün hangi saatinde en enerjiksın? Hangi saatlerde dşyorsun? Bunu yaz. Yarın en önemli işini en yüksek enerji saatine koy. Günün sonunda kendine sor: "Bugün enerjimi doğru kullandım mı?"

## Gün 96

Bunu okudum: **DİKKATİNİ NEYE VERİYORSAN, HAYATINDA ONU BYTYORSUN**

Gün içinde yüzlerce Şey olur. İyi anlar, kötü anlar, kik baŐarılar, kik problemler... Ama günün sonunda neyi hatırladığın, neye odaklandığın ve neyi byttğn çok önemlidir. Çünkü zihnin seçicidir. Her Şeyi eŐit Şekilde iŐlemez. Dikkatini verdiğn Şeyi n plana çıkarır ve zamanla o Şeyi daha büyük hissettirmeye başlar. Bir sorun yaŐadığında, ona sürekli odaklanırsan büyür. Zihninde tekrar eder, detaylandırırın, farklı senaryolar retirsin. Ve bu da o problemi olduğndan daha büyük gösterir. Aynı Şekilde, kik bir ilerlemeyi fark ettiğnde ve ona odaklandığında, bu da büyür. Sana motivasyon verir, devam etme isteğni artırır. Şunu net olarak anlamalısn: Hayatında olan her Şey eŐit değildir... ama senin odağın onları eŐit ya da büyük hale getirir. Bir diğer önemli nokta da Şu: Dikkat, bilinçli kullanılmadığında otomatik olarak olumsuzaya kayar. Zihnin tehlikeyi fark etmek üzere programlanmıŐtır. Bu yüzden sorunlara, eksiklere ve hatalara daha hızlı odaklanır. Ama bu doğal eğlim, seni sürekli negatif bir döngüye sokabilir. Bu yüzden odağın bilinçli olarak yönlendirmek gerekir. Bu, gerçekleri görmezden gelmek değildir. Ama sadece olumsuzaya odaklanmamaktır. Dengeli bakabilmektir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben bugün neyi büyütüyorum?" Problemleri mi? Yetersizlikleri mi? Yoksa ilerlemeyi mi? Bu soru bakış aını değiŐtirir. Bir diğer farkındalık da Şu: Dikkatini yönetmek, hayatını yönetmektir. Çünkü zihnin nereye giderse, enerjin de oraya gider. Ve enerji nereye giderse, o alan büyür. Bugün biraz daha bilinçli seğ. Neye bakacağın, neyi tekrar dŐneceğni, neyi byteceğni... Unutma, hayatında neyin byyeceğine sen karar verirsın... Çünkü dikkat senin elindedir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün 3 kik olumlu Şeyi yaz: Kik bir başarı, kik bir ilerleme, kik bir iyi his... Bunlara bilinçli olarak odaklan. Günün sonunda kendine sor: "Bugün neyi büyüttüm?"

## Gün 97

Bunu okudum: **ÖNCELİKLERİN SANA AİT DEĞİLSE, HAYATIN DA SANA AİT OLMAZ**

Günlük hayatına baktığında yaptığın birçok şeyin aslında “zorunda olduğun” şeyler olduğunu fark edebilirsin. İş, sorumluluklar, beklentiler, sosyal roller... Bunların hepsi hayatının bir parçası. Ama burada kritik bir soru var: Bu ncelikler gerçekten sana mı ait, yoksa sana öğretilmiş mi? Çoğu insan önceliklerini bilinçli olarak seçmez. Aileden, çevreden, toplumdan gelen beklentiler zamanla “doğru” gibi kabul edilir. Ve kişi bu doğrulara göre yaşamaya başlar. Ama bir noktada içten içe bir huzursuzluk olur. Çünkü dışarıdan doğru görünen şey, içeride bir karşılık bulmaz. şunu net olarak anlamalısn: Önceliklerin sana ait değilse, yaptığın şeyler seni tatmin etmez. Çünkü senin değerleriyle uyumlu değildir. Bir diğer önemli nokta da şu: ncelik belirlemek, seçim yapmaktır. Ve her seçim bir vazgeçiş içerir. Bu yüzden zor gelir. Çünkü bir şeye “ever” dediğinde, başka bir şeye “hayır” demek zorundasın. Ama bu netlik olmadan, hayat dağılır. Her şeye yetişmeye çalışırsın ama hiçbir şey tam anlamıyla ilerlemez. Bugün kendine şu soruyu sor: “Ben gerçekten neye öncelik veriyorum?” Ve ardından şunu sor: “Bu ncelikler bana mı ait?” Bu iki soru çok şey değiştirir. Bir diğer farkındalık da şu: ncelikler zamanla değişebilir. Bu normaldir. Ama önemli olan, onların bilinçli olmasıdır. Otomatik değil. Bugün biraz dur ve bak. Gününü neye harcıyorsun? Enerjini nereye veriyorsun? Bunlar senin gerçek önceliklerini gösterir. Unutma, ne söylediğin değil... neye zaman ayırdığın nceliğindir. Ve bu öncelikler, hayatının yönünü belirler.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün 3 ncelik yaz: Senin için gerçekten önemli olan 3 şey Sonra şunu sor: “Ben bugün buna ne kadar zaman ayırdım?” Günün sonunda kendine sor: “Bugün nceliklerime göre yaşadım mı?”

## Gün 98

Bunu okudum: **FAZLALIKLARI BIRAKMADAN HAFİFLEYEMEZSİN**

Hayatına bir şeyler eklemek kolaydır. Yeni hedefler, yeni alışkanlıklar, yeni sorumluluklar... Ama çoğu zaman asıl ihtiyaç duyduğun şey eklemek değil, çıkarmaktır. Çünkü dolu bir zihne, dolu bir güne ve dolu bir hayata yeni bir şey eklediğinde, bu seni ileri taşımak yerine daha da ağırlaştırabilir. Fazlalık dediğimiz şey sadece fiziksel değildir. Zihinsel yükler, gereksiz düşünceler, artık sana hizmet etmeyen alışkanlıklar, seni yoran ilişkiler... Bunların hepsi birikir. Ve bu birikim zamanla enerjini tüketir. Ama çoğu zaman bu yüklerin farkına varmazsın. Çünkü onlara alışmışsındır. Şunu net olarak anlamalısın: Her şey faydalı olmak zorunda değildir... ama gereksiz olan şeyler seni mutlaka yavaşlatır. Bir diğer önemli nokta da şü: Bırakmak çoğu insan için zordur. Çünkü kayıp gibi hissedilir. "Ya lazım olursa?", "Ya pişman olursam?" gibi düşünceler ortaya çıkar. Ama çoğu zaman bırakmadığın şeyler seni geçmişe bağlar. Ve bu da ileri gitmeni zorlaştırır. Bugün kendine şü soruyu sor: "Ben neyi tutuyorum ama artık bana iyi gelmiyor?" Bu soru çok değerlidir. Ve ardından şunu sor: "Bunu bırakırsam ne kazanırım?" Çünkü bırakmak sadece kayıp değildir... aynı zamanda alan açmaktır. Bir diğer farkındalık da şü: Hafiflemek, daha az şeyle daha net yaşamaktır. Gereksiz yükleri bıraktığında zihnin açılır, enerjin artar ve odağın güçlenir. Bugün küçük bir şeyi bırakmayı dene. Bir düşünce olabilir, bir alışkanlık olabilir, bir yük olabilir... Unutma, ilerlemek için her zaman daha fazlasına ihtiyacın yok... bazen daha azı yeterlidir.

**GÜNÜN AKSİYON GÖREVİ:**

Bugün şü cümleyi yaz: "Ben artık \_\_\_\_\_ bırakıyorum." Ve gerçekten bırakabileceğın küçük bir şey seç. Günün sonunda kendine sor: "Bugün biraz daha hafifledim mi?"

## Gün 99

Bunu okudum: **HAYATINI SEN Mİ YNETİYORSUN, YOKSA  
ALİŐKANLIKLARIN MI?**

Gün içinde yaptığın birçok Şeyin farkında olmadan gerekleŐtğini hiç düŐündün m? Sabah kalkıŐ Őeklin, telefona uzanman, gün içinde verdiğin tepkiler, yaptığın Őeimler... Bunların büyük bir kısmı bilinçli kararlar değil, otomatik alışkanlıklardır. Ve bu alışkanlıklar zamanla hayatının yönünü belirler. Alışkanlıklar aslında hayatı kolaylaŐtırmak için vardır. Sürekli karar vermek zorunda kalmamak için zihnin bazı davranışları otomatikleŐtir. Bu sayede enerji tasarrufu sağlırsın. Ama burada önemli bir denge vardır. EĞer bu alışkanlıklar bilinçli olarak ŐeilmemiŐse, seni fark etmeden yönlendirmeye başlar. Şunu net olarak anlamalısın: Hayatını bir anda verdiğin büyük kararlar değil... her gün tekrarladığın küçük alışkanlıklar belirler. Ve bu alışkanlıklar ya seni ileri taşır ya da olduğun yerde tutar. Bir diğer önemli nokta da Şu: Alışkanlıklar görünmezdir. Çünkü normalleşir. Her gün yaptığın Şeyleri sorgulamazsın. Ama tam da bu yüzden etkileri büyüktür. Çünkü fark etmeden tekrar eder ve birikir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Benim gnm ne kadar bilinçli, ne kadar otomatik?" Bu soru seni uyandırır. Bir diğer farkındalık da Şu: Kontrol tamamen alışkanlıklarını deĐiŐtirmekle ilgili değildir. Onları fark etmekle başlar. Çünkü fark ettiğin anda Őeim yapabilirsin. Otomatik olanı durdurup bilinçli bir karar verebilirsin. Bugün kendini biraz daha gözlemler. Otomatik yaptığın Şeyleri fark et. Küçük bir yerde müdahale et. Unutma, kontrol tamamen zgr olmak değil... otomatik olanın farkına varabilmektir. Ve bu farkındalık seni gerçekten zgrleŐtirir.

**GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:**

Bugün bir alıŐkanlıĐını Őe: Otomatik yaptığın bir Şey Onu bilinçli yap ya da deĐiŐtirmeyi dene. Sonra Şunu sor: "Ben bunu Őetim mi, yoksa otomatik mi yaptım?" Günün sonunda kendine sor: "Bugün kontrol biraz daha bende miydi?"

## Gün 100

Bunu okudum: 

## ARTIK ESKİ SEN DEĞİLSİN

100 gün... Bu sadece bir sayı değil. Bu, bir sürecin kanıtı. Birçok insan bir Şeylere başlar ama çok azı devam eder. Sen sadece baŐlamadın... srdrdn. Okudun, düŐündün, sorguladın ve en önemlisi fark ettin. Bu süreç seni dışarıdan dramatik Şekilde deĐiŐtirmemiŐ olabilir ama içeride çok daha gcl bir dönüşüm gerçekleŐti. Artık bazı Şeyleri eskisi gibi göremiyorsun. Otomatik davranışlarını fark ediyorsun. Kendine nasıl konuŐtuĐunu duyuyorsun. Ne istediğini daha net hissediyorsun. Ve bu farkındalık, geri dönüŐü olmayan bir noktadır. Şunu net olarak anlamalısın: Sen artık deĐiŐmeye çalışan biri değilsin... deĐiŐmiŐ birisin. Bu çok büyük bir farktır. Başlangıçta bu süreç bir çabaydı. Kendini zorladığın, bilinçli olarak dikkat ettiğin bir dönemdi. Ama Şimdi birçok Şey daha doğal gelmeye baŐladı. Çünkü bu düşünce Őekli artık zihnine yerleŐti. Bu da demektir ki, değişim yüzeyde değil... kimlik seviyesinde gerçekleŐti. Bir diğer önemli nokta da Şu: Bu bir son değil. Bu bir eŐik. Çünkü artık gelişim bir hedef değil, bir yaşam biçimi haline gelmeli. EĞer bu noktada durursan, eski alışkanlıklar zamanla geri gelebilir. Ama devam edersen, bu kimlik daha da gclenir. Bugün kendine Şu soruyu sor: "Ben artık nasıl bir insanım?" Bu sorunun cevabı senin yeni yönünü belirler. Ve ardından Şunu sor: "Bu insan bundan sonra nasıl yaŐar?" İŞte bu sorular seni bir üst seviyeye taşır. Bugün bir karar ver: Bu süreci bitmiŐ bir proje olarak değil, baŐlamıŐ bir yaşam tarzı olarak gr. Unutma, değişim artık senin dıŐında bir Şey değil... senin bir parçan.

## GÜNÜN AKŐİYON GÖREVİ:

Bugün kendine Şu soruları yaz: Son 100 günde öğrendiğin 5 Şey. Kendinde fark ettiğin 5 değişim. Artık olmak istediğin kişi kim? Sonra Şu cmleiyi kur: "Ben bu insanım ve böyle yaşamaya devam ediyorum." Günün sonunda kendine sor: "Ben bu kimliği koruyacak mıyım?"

---

# Sonsöz

---

Buraya kadar geldiyisen... artık sadece bir okuyucu değilsin. Bu satırların başında başladığın kişi ile şu anki sen aynı değilsin. Belki dramatik bir an yaşamadın, belki büyük bir kırılma olmadı ama fark ettiysen... bir şeyler değişti. Düşünme şeklin. Kendine bakışın. Karar verme biçimin. Ve en önemlisi... farkındalığın. Bu yolculuk sana yeni bir hayat vermedi. Ama sana çok daha değerli bir şey verdi: hayatını nasıl yaşayacağını seçebilme gücü. Artık ne yaptığını biliyorsun. Neden yaptığını biliyorsun. Ve neyi değiştirebileceğini de biliyorsun. Bu noktadan sonra kimse sana yol göstermeyecek. Bir sonraki sayfada yeni bir bölüm yok. Yeni bir "gün" yok. Yeni bir yönlendirme yok. Çünkü artık buna ihtiyaın yok. Ama burada çok önemli bir şey var: Bilmek yetmez. Bu kitap boyunca birçok şey gördün, anladın, hatta belki kendinle yzleştin. Ama eğer bu farkındalıkları günlük hayatına taşımazsan, zamanla her şey tekrar bulanıklaşır. Zihin unutmaya meyillidir. Alışkanlıklar geri dönmeye meyillidir. Konfor alanı seni tekrar çağıracaktır. Ve işte bu yüzden gerçek süreç... şimdi başlıyor. Bundan sonra iki yolun var: Ya bu kitabı kapatıp hayatına eski şekilde devam edeceksin. Ya da burada grdğın her şeyi, küçük küçük, sessizce ve istikrarlı şekilde yaşamına entegre edeceksin. Kimse seni zorlamayacak. Kimse seni kontrol etmeyecek. Kimse seni takip etmeyecek. Ama sen kendini biliyorsun. Belki zorlanacaksın. Belki bazı günler geri düşeceksin. Belki bazı şeyleri tekrar tekrar öğrenmen gerekecek. Ama bu normal. Çünkü bu bir mükemmellik yolculuğu değil. Bu bir farkındalık yolculuğu. Ve şunu unutma: Artık görüyorsun. Bir şeyi bir kez grdğinde... onu görmemiş gibi yaşayamazsın. Bu bazen zorlayıcı olacak. Ama aynı zamanda seni ileri taşıyan şey de bu olacak. şimdi kitabı kapatabilirsin. Ama kendini kapatma. Son bir şey... Eğer bir gün tekrar kaybolmuş gibi hissedersen, yapman gereken şey yeni bir şey aramak değil. bildiğin şeye geri dönmek. Çünkü aslında... Aradığın şey hiçbir zaman dışarıda değildi. Hep sendeydi. Teşekkür ederim. Bu yolculuğa başladığın için. Devam ettiğin için. Ve en önemlisi... kendinle dürüst olduğun için. **şimdi git ve yaşa.**

# 100 GÜNLÜK MOTİVASYON NOTU

gunlukmotivasyon.com

Hayatını değiştirmek için neye ihtiyacın var? Daha fazla bilgiye mi? Daha güçlü bir motivasyona mı? Yoksa mükemmel bir plana mı? Belki de hiçbiri.

Bu kitap sana yeni şeyler öğretmek için yazılmadı. Sana zaten bildiğin ama görmezden geldiğin şeyleri hatırlatmak için yazıldı. **100 gün boyunca, her gün küçük bir farkındalık...** Küçük bir yüzleşme... Küçük bir adım... Ve bu küçük parçalar zamanla birleşerek büyük bir dönüşüm oluşturur.

Bu aslında bir motivasyon kitabı değil. Bu bir "gerçeklerle yüzleşme," kitabı. Okurken bazen kendini bulacaksın. Bazen rahatsız olacaksın. Bazen durup düşüneceksin. Ama eğer devam edersen... değişeceksin.

Bu kitap sana ne yapman gerektiğini söylemez. Ama sana çok daha güçlü bir şey verir: Doğru soruları. Ve doğru sorular... doğru hayatı başlatır.

Hazırsan... Başla. Ama bu kez gerçekten başla.

**Bu bir kitap değil. Bu bir dönüşüm yolculuğu.**

100 günde başka bir sen!



ISBN: 978-605-69344-2-1

DR. YASİN YILDIZ