

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Başarının 11 Adımı



**tüm potansiyelinizi
kullanmanın yolu**

kaliteofisi.com
TÜRKİYE'NİN KALİTE PORTALI

Başarının 11 Adımı
Kaliteofisi Yayınları No: 8
Şubat 2004

Tüm hakları Kaliteofisi'ne aittir.
Kaynak göstermek şartı ile alıntı yapılabilir.

Öneri ve bilgi talebi için kaliteofisi@kaliteofisi.com

KaliteOfisi Hakkında

Kalite ofisi; ülkemizde kalite bilincinin yerleşmesine katkı sağlamak, kalite konusunda yapılan araştırmalara destek olmak, yöneticilerin, uzmanların, akademisyenlerin, öğrencilerin ve kısacası kalite ile ilgilenen herkesin çalışmaları sırasında karşılaştıkları problemlere çözümler getirmek ve bilgi alışverişini kolaylaştırmak için oluşturulmuş bir iletişim portalıdır.

Misyonumuz

Bilgi ve birikimleri bir araya getirmek, beraber üretmenin ve paylaşmanın hazzını yaşamaktır.

Vizyonumuz

Kalitenin bir yaşam biçimi haline getirilmesine uzmanlığımız ve etkinliğimiz ile liderlik etmektir.

İlkelerimiz

Bilgi ve deneyimin paylaşıldıkça çoğaldığına inanır, sağladığımız hizmetin kalitesinden ödün vermeyiz. Kalite konusundaki gelişmelerin, ülkemizdeki kuruluşların yönetim ve kültür dokusuna uygun bir şekilde sunulmasına dikkat ederiz. Her bir talebi proje anlayışı ile alarak hizmette bütünsellik sağlarız.



Başlarken

Hedeflerinizi gerçekleştirmeye giden yola hoş geldiniz. Bu sayfaları okuduğunuza göre yaşantınızda bir şeyleri değiştirmeyi düşündüğünüzü söyleyebiliriz. Eğer değişim basit olsa idi bunu zaten kendi başınıza yapardınız. Bununla birlikte değişime hazır olmanız en büyük artınız.

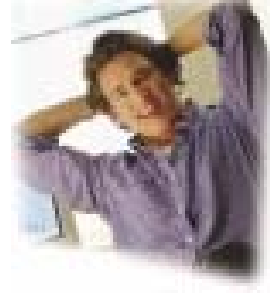
Bu kitapçık size zorlukları aşmanızda ve kendiniz için daha iyi / kaliteli bir yaşam yaratmanıza yardımcı olacaktır.

Bu sözler bu kitapçığın İngilizce'sini bize gönderen ziyaretçimize ait. Kendisi ABD'de binlerce dolar ödeyerek aldığı hayat danışmanlığının aslında bu notlardan ibaret olduğu ve herkes tarafından da uygulanabileceğini iddia ediyor.

Biz de bu bilgiyi sizinle paylaşmak için kitapçığı Türkçe'ye çevirdik ve kullanımınıza sunduk. Kitapçık hakkındaki görüşlerinizi bekliyoruz.

Başarıya giden yolda bol şans dileklerimizle.

Kaliteofisi



Adım 1

Mevcut alışkanlıklarınızı değiştirmeyi ve yenilerini kazanmayı düşünmelisiniz. Eğer yaptıklarınızı değiştirmezseniz, elde edeceğiniz de değişmez! Her gün sadece küçük bir iyileştirme yapmanız, farkı yaratabilir. Evet, bu kadar kolay.

Sakın sadece yanlış yaptığınız ya da iyi yapmadığınızı düşündüğünüz şeylere odaklanma tuzağına düşmeyin. İyi yaptığınız şeyleri belirlemeye başlayın, hatta bir adım daha öteye giderek bunların bir listesini çıkarın. Bu uygulama, yolunuzdaki engelleri yıkmanıza ve arzuladığınız hedefe ulaşmanıza yardımcı olacak, kendinize olan güveninizi ve öz-saygınızı arttıracaktır.

“Başarısızlık” kelimesi ile ilgili ön yargılarınızı yıkın! Başarısızlığı beklentilerinizin farklı bir çıktısı ya da sonucu olarak görün. Bu farklı çıktıdan çok şey öğrenebileceğinizi düşünün. Bu nedenle başarısızlığı inkar etmeyin ve görmezlikten gelmeyin. Bunun yerine başarısızlıktan edindiğiniz tecrübe ve bilgileri kutlayın.

Aynı zamanda yaşantınızda iyi olan şeyleri not edin.

Bazen iyi olmayan şeylerle o kadar meşgul oluruz ki, bunun sonucunda sadece değerli fırsatları değil, etrafımızda olan güzel şeyleri de gözden kaçırabiliriz.

Peki, arzuladığınız hayatı yaratmaya hazır mısınız? Bunun için kararlı olun ve kendinize değişeceğinizi taahhüt edin.

Neleri iyi yapıyorum.

Hayatımdaki iyi şeyler.



Adım 2

Hazırlık

Bu kitapçıktaki egzersizlere başlamadan önce, motive olabilmek için, zihninizin pozitif ve enerji dolu bir düşünce düzeyine gelmesini sağlayın. Bunun için kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeyler hakkında düşünün ve bunu birkaç dakika boyunca sürdürün!

- hızlı bir yürüyüş yapın
- eşlik edebileceğiniz bir müzik parçasını yüksek sesle çalın
- ayağa kalkın ve şöyle bir gerinin
- on kez yukarı zıplayın
- balkona çıkın (yada kafanızı pencereden dışarı çıkartın) ve derin bir nefes alın
- temiz havayı solurken size mutluluk veren şeyleri düşünün
- nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı, kim olduğunuzu ve neler yapabileceğinizi, nereye ulaşabileceğinizi düşünün.

Bu egzersizler size yardımcı oldu mu? Cevabınız evet mi? O zaman bir sonraki adımı atabilirsiniz.



Adım 3

Açıklık ve odak

“Yaşama Çarkı” bazı önceliklerinizi sıraya koymanıza ve yaşantınıza daha yakından bakmanıza imkan verecektir.

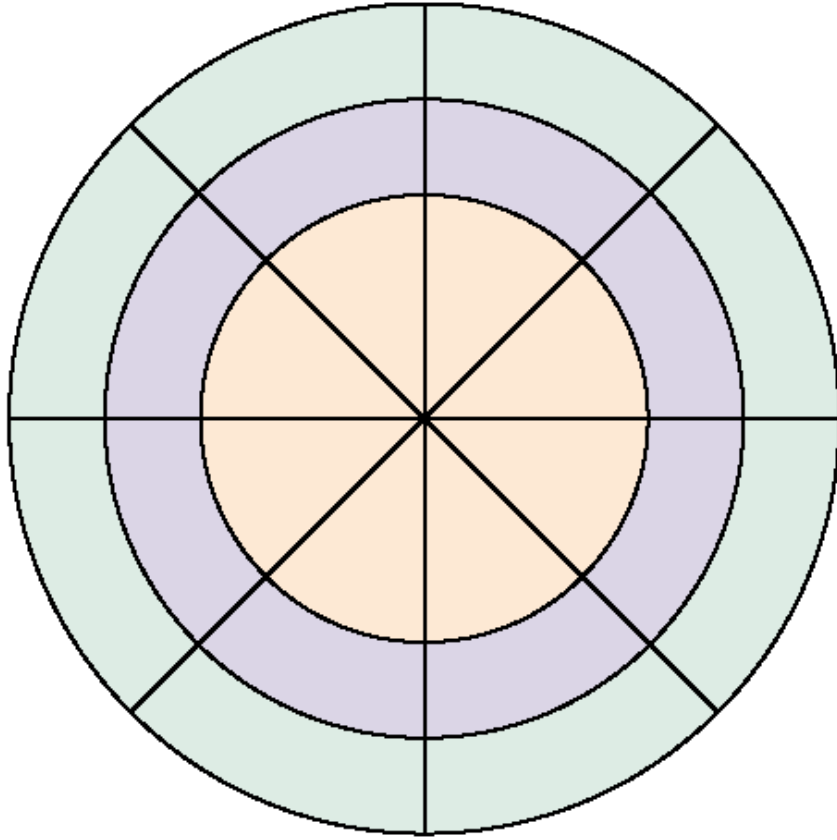
Çarkın turuncu bölümüne hayatınızda sizin için en önemli sekiz alanı yazın. Örneğin kariyer/iş, para, sağlık ve zindelik, fiziki çevre, aile, arkadaşlar, aşk hayatı, ortak/önemli üçüncü bir şahıs, eğlence, kişisel gelişim, duygusal denge, sosyal yaşantı, manevi (dinsel) yaşantı vb. Eğer isterseniz daha fazla bölüm ekleyin.

Her bir bölüme, o anki hislerinize dayalı olarak 1-10 arasında bir puan verin. Örneğin 1 “en düşük ve felaket” ve 10 ise “en yüksek ve mükemmel” olabilir.

Çarkın mavi bölümüne bu alanı önemli ölçüde geliştirebilecek bir eylemi yazın. Onu 10 yapacak, eğer 10 aldıysa daha iyiye götürecek şeyi düşünün!

Çarkın yeşil bölgesine hemen yapabileceğiniz ve bu alanı iyileştirecek bir şey yazın.

Yaşam Çarkı:





Adım 4

Hayal Zamanı

Yarım saat ile bir saat arası bir süreyi düşünerek ve aşağıdaki formu doldurarak geçirin. Hayal dünyanızın sınırlarını zorlayın ve en çılgın rüyalarınızı not edin! Bu küçük form yeterli olmayacağından ayrı bir sayfa kullanın.

<i>Olmak istediğim her şey.</i> örnek yazar, genel müdür, kendinden emin bir kişilik.	<i>Yapmak istediğim her şey.</i> örnek: kayak yapmayı öğrenmek, dağa tırmanmak.	<i>Sahip olmak istediğim her şey.</i> örnek yüzme havuzlu bir ev, akıllı çocuklar



Adım 5

Ne Önemli

Bu üç listeden en çok istediğiniz altı şeyi seçin ve aşağıya yazın (bunlara bir sıra yada öncelik vermeyin).

Her bir 'isteğin' altına, gerçekleşmesi halinde hayatınızı nasıl değiştireceğini yazın. Altı istek için de aynı şeyi yaptıktan sonra yaşam çarkının bulunduğu sayfayı açın. Birinci isteğin gerçekleşmesinin yaşam çarkının hangi bölümlerini etkileyeceğini/iyileştireceğini kendinize sorun. Hayatınızı iyileştireceğini düşündüğünüz her bir bölüm için puan kısmına bir sayı yazın. Bu işlemi 2-6 sıradaki istekler için tekrarlayın. Daha sonra her bir hanedeki sayıları ayrı ayrı toplayın.

İki hatta üç istek aynı puana sahip olabilir, yada bir isteğin diğerlerinden çok daha yüksek puan aldığını görebilirsiniz. Kısa zamanda yaşam kalitenizi yükseltebilmek için, dikkat ve çabanızı en yüksek puan alan konu ve konularda toplamalısınız! Bunları hayatınızı başkalaştıracak iyileştirme fırsatları olarak görün.

Üzerinde çalışacağınız bir alanı seçin. Şimdi sıra AKILLI bir HEDEF yaratmakta!

Ne Önemli:

No	En çok istediğim şey ve bunun hayatımı nasıl iyileştireceği	Puan
1		
2		
3		
4		
5		
6		



Adım 6

Akıllı Hedefler

Akıllı kavramı burada Özel, Ölçülebilir, Başarılabilir, Gerçekçi ve Somut anlamında kullanılmıştır. İlerleme sağlayabilmeniz için hedeflerinizin tüm bu bileşenleri içermesi gerekir. Şimdi her bir bileşeni ayrı ayrı ele alalım.

Özel – Özel bir hedefin gerçekleştirilme olasılığı genel bir hedeften çok daha fazladır. Özel bir hedef oluşturabilmek için aşağıdaki altı soruya cevap vermelisiniz.

-Kim: Kimi/kimleri içeriyor?

-Ne: Neyi başarmak istiyorum?

-Nerede: Nerede olacağım?

-Ne zaman: Ne zaman

-Hangi: Hangi şeyler bana yardımcı olur, hangileri beni engeller?

-Niçin: Bunun niçin istiyorum? (özel olun)

Örnek: “Forma girmek” genel bir hedef iken “30 günde 2 kilo vermek” özel bir hedeftir.

Ölçülebilir – Gelişmeleri ölçmeniz, doğru yolda olduğunuzu anlamınıza (eğer yoldan çıktıysanız fark etmenize) ve hedefinizi gerçekleştirmeniz için gereken motivasyonu sağlayacak başarıma zevkini tatmanızı sağlar. Kendinize “Onu başardığımı nasıl anlayacağım?” sorusunu sorun ve cevabı not edin.

Başarılabılır – Sizin için en önemli olan hedefleri tanımladığınızda , onları gerçekleştirmenin yollarını bulmaya başlarsınız. Aynı zamanda onlara ulaşmak için gerekli tutumları, yetenekleri ve mali kapasiteyi oluşturursunuz. Ek olarak daha önce gözden kaçırdığınız ve sizi hedeflerinize yaklaştıracak fırsatları fark edersiz.

Adımlarınız rasyonel bir şekilde planlayın. Sizi zorlayacak fakat erişilmesi mümkün zaman aralıkları belirleyin. Daha önce gerçekleştirilmesi imkansız olarak görünen hedefleriniz yakınlaşacak ve ulaşılabilir bir hal alacaktır. Bu hedefleriniz küçüldüğü için değil, siz onları gerçekleştirebilecek duruma geldiğiniz için olur .

Gerçekçi – Bir hedef gerçekçi olabilmesinin ön şartları, sizin onu istemeniz ve onun için çaba harcamanızdır. Bir hedef hem yüksek hem de gerçekçi olabilir; hedeflerinizin ne kadar yüksek olacağına karar verecek tek kişi yine sizsiniz!

Somut – Hedefin somut olabilmesi için onu duyularınızdan her hangi biri ile canlandırmanız yeterlidir. Zihninizde onun resmini görebilirsiniz, onu başardığınızda birinin sizi kutladığı duyabilirsiniz, başarıyı tadabilirsiniz yada yeni bir şeyin kokusunu alabilirsiniz? Eğer bunu başarabilerseniz, hedefi özel ve ölçülebilir yapma şansınız artacaktır.

Başarıya Götüren Hedefler!

Şimdi Yale Üniversitesi mezunları üzerinde yapılan bir araştırmaya dikkatinizi çekmek istiyorum. Bu araştırma mezuniyetten 20 yıl sonra mezunların %3'nün kalan %97'den açık ara önde olduklarını göstermekte. Bu yüzde %3 daha iyi bir sosyal yaşantıya, paraya ve ilişkilere sahip. Peki bunlar diğer %97'de olamayan neye sahiptiler? Varlıklı bir aile, daha yüksek notlar, farklı bir cinsiyet yada etnik köken? Hayır. Bu %3'ün yazılı hedefleri vardı.



Adım 7

Hedef seçiniz

Yaşam Çarkını kullanarak üzerinde çalışacağınız ilk hedefi tanımlayın. Yüksek bir hedef belirlemeniz sizin bunu başarmaya giden yolda daha azimli olmanızı sağlayacaktır. Bu adımda kendinize küçük görmeyin ve Adım 1'deki puanları kullanarak bilinç düzeyinizi yenileyin.



Adım 8

Hedefinize meydan okuyun

Hedefiniz yüksek olması ve sınırlarınızı zorlaması gerektiğini bir önceki adımda söylemiştik. Şimdi biraz daha ileri giderek, hedefinizi gözden geçirin ve onu % 10 oranında arttırıp arttıramayacağınızı düşünün?



Adım 9

Eyleme Geçin

Şimdi, belirlediğiniz hedefi gerçekleştirme yolunda eyleme geçin ve bunu hemen yapın. Bazen zaman kısıtları ve diğer imkansızlıklar başarıya giden yolda size engeller yaratabilir. Bunların üstesinden gelmenin bir yolunu bulun. Bu gibi mazeretlerin geçmişte sizi istediklerinizi başarmaktan alıkoyduğunu hatırlayın.



Adım 10

Başarınızı kutlayın

En iyi bölüme geldik, kendinizi sevin, başarının tadını çıkartın ve onu özel bir şekilde kutlayın. Kutlama sırasında neler başardığınız üzerinde bir süre düşünün. Bunları bir kağıda yazın ve başarınızı sürekli canlı tutun.

Bir uyarı notu, eğer belirlemiş olduğunuz hedefi tam olarak gerçekleştirememiş olsanız da, kendinize haksızlık etmeyin, sağladığınız ilerlemeyi kutlayın ve bu tecrübeden bir şeyler öğrenin. Kendinize sorun;

-Hedefimi başarmaktan beni ne alıkoydu?

-Bu hedef şimdi ne kadar önemli?

-Hedefimi başarabilmeme için nelerin olması gerekli?

-Hedefimi başaramamam beni nasıl etkiledi?

Bu hedef için tekrar harekete geçin, hayatınızın kontrolünü elinize alın ve tüm potansiyelinizi kullanın.



Adım 11

Bu coşku dolu dönemde başarmanın verdiği mutlululuk ve heyecan azalmadan Adım 2'ye dönün ve ikinci derecede önemli hedefi tespit edin. Bir sonraki AKILLI hedefi yaratmadan önce, onun şimdiki yeni durumda da önemini koruyup korumadığını sorgulayın.

Yaşantınızda büyük bir ilerlemeyi başarmış biri olarak şimdi tüm potansiyelinizi kullanmaya hazırsınız. Hedeflerinizi bir kağıda yazmanız ve onları günlük olarak revize etmeniz başarınıza yardımcı olacaktır. İyi şanslar.

Eğer zaman bulursanız gelişmelerden bizi haberdar edin.