

60 SANİYEDE MOTİVASYON

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Pazartesi, 20 Mayıs 2024 14:30 -

Ne kadar güçlü, kendinden emin ve kendi ayaklarımızın üzerinde duruyor olursak olalım nihayetinde insanız. Doğamız gereği de kabul görmeye, beğenilmeye, motive edilmeye ihtiyaç duyarız. Aceleniz var, zamanınız kısıtlı, gün içinde yapacak çok işiniz var. Ama kendinizi motive etmek adına harcayacak 60 saniyenizde mi yok?

İnsan olduğumuzu, doğamız gereği takdir edilmek istediğimizi vurguladık. Pekala o gün etrafımızdaki herkes kendi işleriyle meşgulse ve bizi onaylayacak tek bir cümle duymak şansımız yoksa ne olacak?

Gün boyunca ´Beyaz atlı takdir prensi´nin bir şekilde bize ulaşıp takdir etmesini mi bekleyeceğiz?

Elbette bizim dışımızda kalan insanlardan takdir görmek güzel ve muhteşem bir motivasyon kaynağıdır. Ancak dilerseniz gelin özellikle sabahları bu işi hiç kimselere bırakıp kimseleri beklemeden kendimiz yaparak güne güzel bir başlangıçla ´Merhaba´ diyelim.

* Güne Kendinize Günaydın diyerek başlayın :

Unutmayalım, biz birer bireyiz ve tartışmasız değerliyiz. Annemiz, babamız, çocuğumuz, öğrencilerimiz, çalışanlarımız, arkadaşlarımız, hiç kimse için değilse bile bu evrenin bir parçası olduğumuzdan biz değerliyiz.

O halde her sabah gözümüzü açtığımızda;

-Öncelikle kendimize günaydın diyerek günümüzün güzel geçmesini dileyelim. Kendimize ismimizle hitap ederek, rneğin ´Sevgili Ayşe günaydın bu gün bol ışıklı ve güzel bir gün olsun senin için´ dediğimizde zannederim buna kimsenin bir itirazı olmaz ve pek fazla da zamanımızı almaz.

- İnsanın kendi kendisine ismi ile seslenmesi başlarda belki biraz komik gelebilir ancak denendiğinde kendimizle iletişime geçtiğimiz ve kendimizi kabul ettiğimiz için mutlak bir fayda sağlayacaktır. Öte yandan kendimize değer verdiğimizde başkalarının ne kadar değerli olduğunu anlamamız daha kolay olacaktır.

- Bundan sonra sıra elbette diğer aile bireylerine günaydın demeye geldi ki, bunu yaparken yüzümüzde bir glck olmasına zen gösterelim. Yataktan kalkar kalkmaz, yüz kaslarımıza hareket verip, bunu bir glckle desteklersek, günün devamında, yüzünüzde bir gülümseme ile dolaşmanız daha da kolaylaşacaktır.

* Kendinizi şımartın:

-Değerli olduğumuzu kabul etikten sonra kendimizi biraz olsun şımartmayı da ihmal etmeyelim.

Acaba bugün canımız güne kahve ile mi başlamak ister, bir bardak bitki ayıyla mı, yoksa şöyle bir koca bardak süt veya ukulata mı? Genellikle süt veya bitki çayları daha sağlıklıdır bu kesin ancak karar size ait konu da kendinizi şımartmak olduğundan tercihinizi siz yapacaksınız. İeeğimizi de seçtikten sonra bu aşama bitti.

Satırları okuyan bir kısım arkadaşların şöyle dediğini duyar gibi oluyorum ‘Ne kahvesi ne sütü, ben dişlerimi fırçalayıp kendimi evden dışarı zor atıyorum’
Vakti bu kadar kısıtlı olanlara önerim evlerinde kağıt bardak bulundurmaları olacaktır. Evden çıkarken yanınıza yarım bardak kahve alıp hem yürüyüp hem de yudumlayalım. Denemeden ne kadar keyifli olduğunu tahmin bile edemezsiniz.

Aynaya bakma zamanı:

-Pamuk prensesin üvey annesi kötü ruhlu cadı bile aynaya bakıp kendisine iltifatlar yağdırıp kendisini motive ediyordu.

Dikkatinizi kendinize odaklayarak aynaya bakın. Sakın kenarda devrik duran diş macunu tüpüne veya arkalarda asılı duran ancak düzeltilmesi gereken havluya falan takılmayın. Sadece kendinize bakın. Kendinize iyi olan ve beğendiğiniz bir yönünüz için iltifat edin.

Bugünkü iltifat sebebiniz çocuklarla iyi iletişim kurmanız veya bir önceki gün başardığınıza inandığınız güzel bir iş olabilir. Konunun çok önemli olması gerekmiyor, sadece sizin beğenmiş olmanız yeterli. Kendinizi bu ufak başarı ile güzel ve değerli bulduğunuzu sesli olarak ifade edin.

- Bunu yaptıktan sonra hoşunuza giden fiziki bir özelliğinizi seçerek yine kendinize bu konuyu vurgulayın. ‘Saçların çok parlak’ veya ‘Bu yeni diş macunu dişlerini daha çok beyazlattı’ gibi basit bir şey olabilir. Hiç birimiz dünya güzeli veya kusursuz yakışıklı değiliz. Sonuç olarak herkesin bir dönem taptığı, benzemek için uğraş verdiği Marilyn Monroe bile kendisini beğenmediği bir dönem geçirmiş.

- Evden ayrılıp yola çıktığınızda, karşınıza çıkan ağaçlara, çiçeklere bakmayı, tanıdıklarınıza gülümseyerek günaydın demeyi de ihmal etmeyin. Çiçeklere bakmak sizi rahatlatacak, tanıdıklarınıza günaydın demekse hem onların hem sizin kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

- Güne güzel bir moralle başlamak öncelikle kendimize olan sorumluluğumuzdur. Elbette gün içerisinde iyi, kötü, stresli olaylar gelip bizi bulacak ve kaçınılmaz olarak moralimizin de bozulduğu anlar yaşanacaktır. Bunların hayatın normal cilveleri olduğunu aklımızda tutup yaşadığımız sürece kimi zaman bizi rahatsız edebileceklerini kabuk etmek gerekir.

Önemli olan kendimizi olayları karşılayacak denli güçlü hissetmemizdir. Güne güzel bir başlangıç yapmaksa durumu kolaylaştıracaktır.

Bu arada kendimize günaydın dememiz, bir içecek ikram edip, tercih hakkı tanımamız veya ufak birkaç iltifat sözü söylememiz acaba 60 saniyeden fazla zamanımızı almış mıdır ? Almamıştır diye düşünüyorum. O zaman lütfen güne güzel bir moralle başlamak adına bu bir dakikayı kendinizden esirgemeyin.

Patricia Muradi