

SÜREKLİ KİŞİSEL GELİŞİM **KAİZEN FELSEFESİ**

Prof. Dr. Olcay KINCAY

I. BÖLÜM

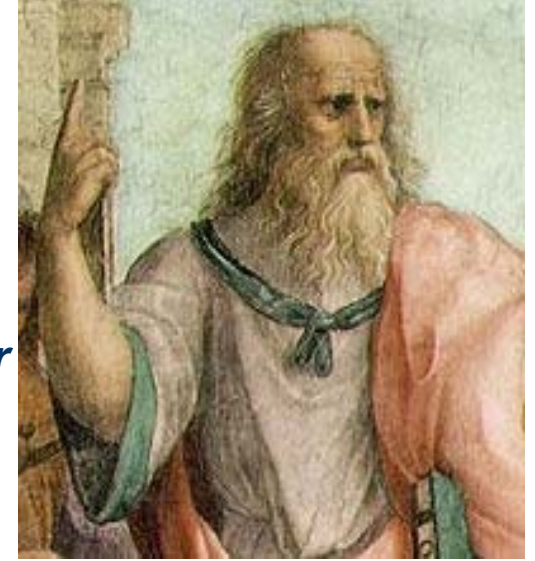
Küçük Sorular Sorun

Neyi bekliyoruz ? Nereye koşuyoruz ?

*İnsanoğlu çocukluktan sıkılır ve
büyümeğ için acele eder
Ne var ki çocukluğunu özler
Para kazanmak için sağlığını yitirir
Ama sağlığını geri almak için de para öder*

*Yarınlarından endişe ederken bugünü unuttur
Sonuçta, ne bugünü, ne de yarını yaşar
Hiç ölmeyecek gibi yaşar
Ancak hiç yaşamamış gibi ölür
Hayata hazırlanmaya o kadar vakit harcar ki,
hayatını yaşamaya vakti kalmaz!
Yarınını o denli düşünür ki, bugünün elinden
kayıp gittiğini fark etmez bile...*

*Oysa hayat geçmişte ya da gelecekte değil,
şimdiki zamanda yaşanır...*

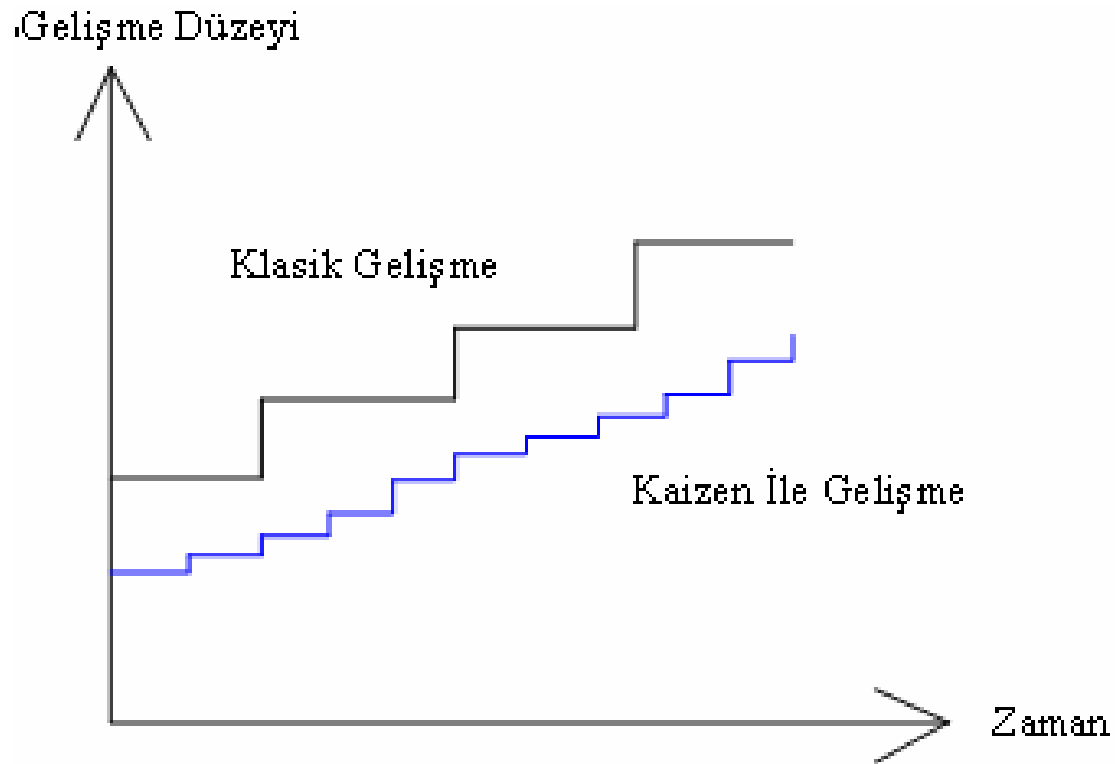


KAI = Değişim
ZEN = İyi Olmak

KAIZEN = DAHA İYİYE DEĞİŞİM

- **Kaizen** Japonya'nın ikinci dünya savaşı sonrasında gelişen ekonomisinde, yapı taşı olarak yer alan bir **yönetim felsefesi** olmasına karşın, bu sunumda Kaizen'i günlük yaşantımızda uygulayabileceğimiz **küçük ve sürekli değişimlerle** yaşam kalitenizi arttırmayı hedefleyen bir **Japon Felsefesi** olarak ele alacağız. **Kaizen sürekli ve küçük gelişimlerle verimliliğin artırılması amacını taşır.**

Gelişme Yaklaşımları



Kaizen felsefesinde...

Çevreye saygı

İnsana saygı

Fikirlere saygı

Bütünün kalitesine saygı

ve

Dinamizm vardır.



Kaizen'i gerçekleştirmek için 3 temel koşulu sağlamak gerekir:

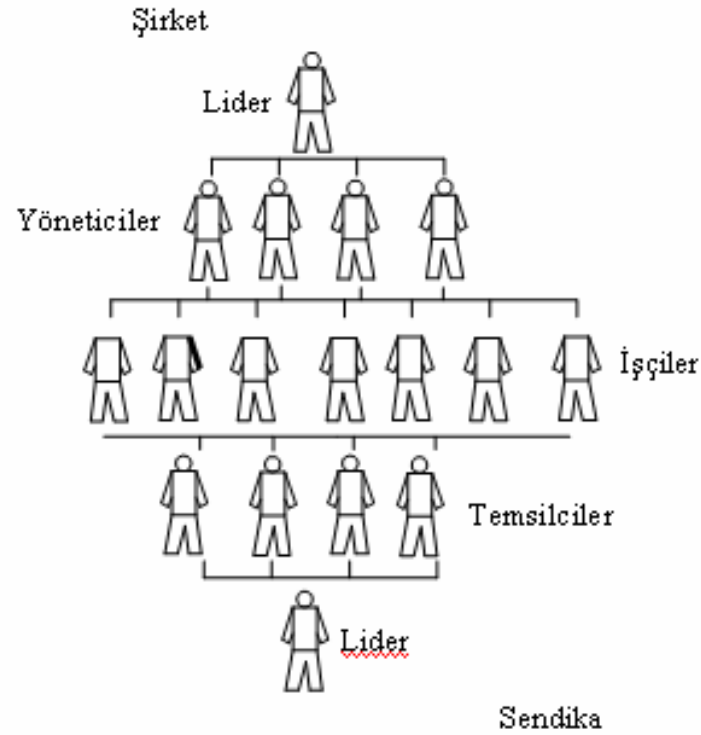
- **Mevcut durumu yetersiz bulmak,**
- **İnsan faktörünü geliştirmek,**
- **Problem özme tekniklerini yaygın biçimde kullanmaktır.**



Batılı Yönetim

- Batılı şirketlerin büyük bir kısmının örgütlenmesi Şekildeki gibidir. En üstte şirketin lideri, en altında da sendika yer alır. **İki kutup iktidar için savaşıır**. Burada işçiler ve şirketin elemanları çoğunlukla kaybeden taraftır. Bu şekilde işçilerin kafaları görülmemektedir; çünkü onlar her iki yönden gelen emirleri uygulamak zorundadır. Onların karar alma yetkileri yoktur. Organizasyon büyük ölçüde **hiyerarşiktir** ve tam anlamıyla **kontrol** ve **itaate** dayanır.

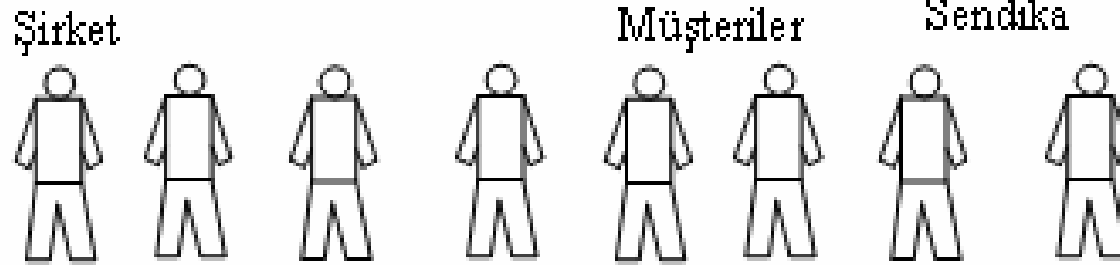
Batılı dünya yönetiminin ikili piramidi



Kaizen

- Japon sanayisinin yönetimi ise batıdaki gibi hiyerarşik değildir; **tekdüzedir** ve kökeni **doğu felsefesine** dayanır. Şekilde görüldüğü gibi tekdüze örgütlenme biçimi şeklinde **demokrasi** uygulanır.

Japon “gözlemesi”- tekdüze organizasyon



Kaizen iyileştirme demektir. Dahası Kaizen iş, ev, özel ve sosyal hayattaki **sürekli iyileştirme** faaliyetleridir.

- **Kaizen** stratejisi içinde düşünüldüğünde, en başta gelen **“insan kalitesi”**dir.
- En geniş anlamda iyileştirilebilecek her şey kalitedir. Kaliteyi neyin oluşturduğu konusunda çok az görüş birliği vardır. “Kalite”den bahsedildiğinde bunu ürün kalitesi olarak değerlendirme eğilimi görülmektedir.



Kaizen, size dün yaptığınızı geçmenizi
ve aşmanızı sağlar.

Bunu, **mükemmelliği** her gün arama
alışkanlığı olarak düşünebilirsiniz.

**Becerilerimizin de sürekli bir
yenilenme halinde bulunması gerekir.**

**Küçük ve artımsal iyileştirmeler bir
nuktada birikip çok değerli bir rekabet
üstünlüğüne ulaşacaktır.**

Yeniliğe Karşı Kaizen

Kaizen ve **Yenilik**, insanların değişim yaratmak için kullandıkları iki temel stratejidir. **Yenilik** yapmak, **ani ve radikal reformlar** yapılmasını gerektirirken, **Kaizen** sizden iyileştirmeye yönelik **küçük, rahat adımlar** atmanızı ister. Başlangıçta anlamsız gibi gelen, saçma gözükten adımlardan... Örneğin kendinizi tatmin etmeyen işi bırakmak yerine her gün birkaç saniyenizi rüyalarınızdaki işin ayrıntılarını hayal etmeye ayırmanız gibi... Eğer kahve içmeyi bırakmak istiyorsanız hergün bir yudum az içmekle işe başlayabilirsiniz.

Kaizen Niçin İşe Yarıyor?

- Tüm değişimler, hatta olumlu olanlar bile korkutucudur. Değişiklik ister görünüşte önemsiz olsun isterse de yaşamı kökten değiştiren bir şey olsun bu insani etken göz ardı edilemez. Değişikliğe karşı duyulan **korku**, **beynin psikolojisi** içinde kök salmıştır ve korku ortaya çıktı mı **değişikliği**, **yaratıcılığı** ve **başarıyı** engelleyebilir.
- Radikal ya da devrimci yollarla amaçlara ulaşmaya çalışmak genellikle başarısızlık demektir; çünkü **korkuyu** arttırırlar. Fakat **Kaizen'in küçük adımları**, **beynin korku dolu tepkisini etkisiz hale getirir**, mantıklı düşünceyi ve yaratıcılığı uyarır.

Beyin



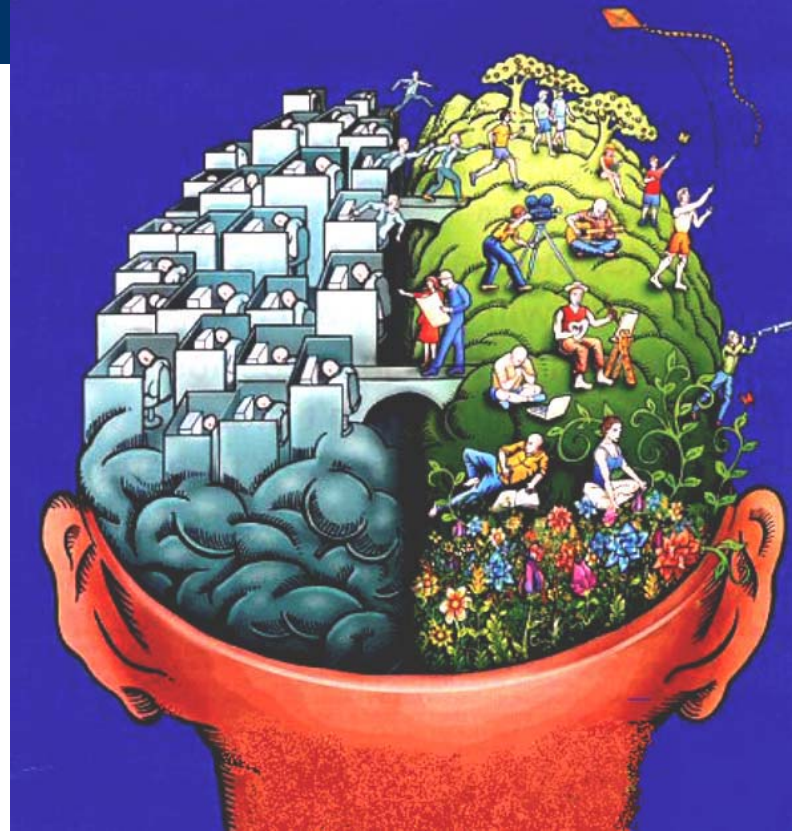


*Diğer bir insandan üstün olmanın
hiçbir soylu tarafı yoktur. Gerçek
soyluluk, daha önceki halinizden
üstün olmaktır*

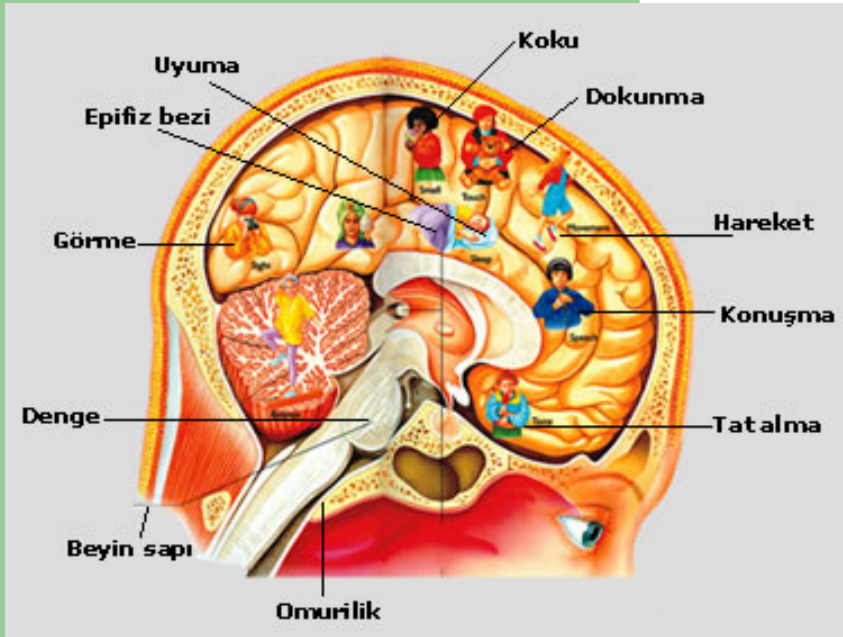
Hint Atasözü

Beynin **sağ** yapısı (sağ hemisfer) birisiyle tanıştığınızda tüm resmi çeker. **Sol** yarı (sol hemisfer) sadece saç rengini, gözlerinin rengini, çene şeklini v.b. kaydeder.

Akıl yürütme
Mantık
Analiz
Bir defada biliş
Dil kullanımı
Matematik
hesap
Sayı ve sözcük
bilgisi

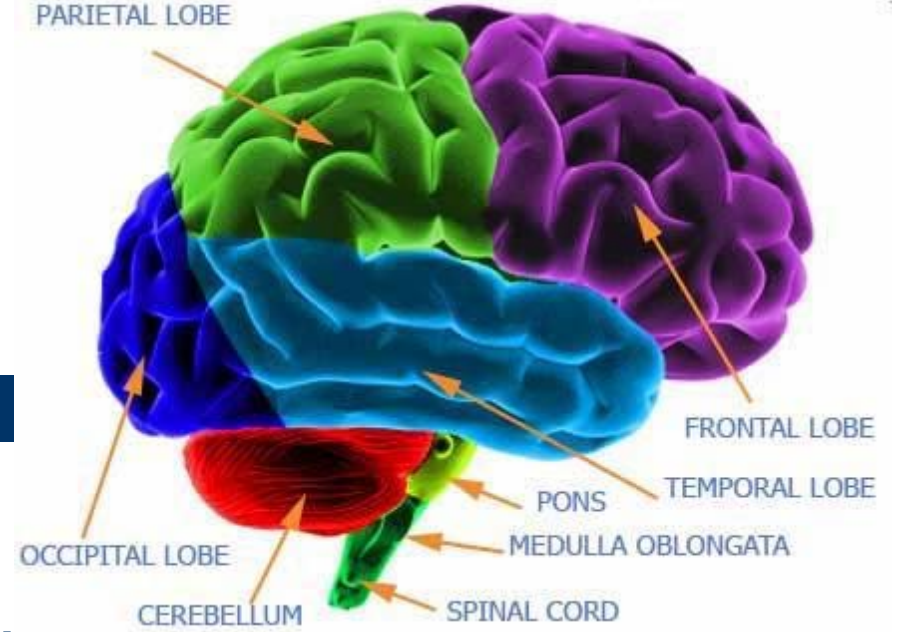


Sezgi
Sanat yeteneği
Müzik / Ritim
Hayal gücü
Düşler / Gündüz
düşleri
Görsel tanıma
Yüz ifadesi
Ses tanı / Beden dili
Bir defada birden
fazla iş



- Beynin **yarı küreleri arasındaki iş bölümü** vardır.
- Karşılıklı **bilgi akışı 80 milyon kadar aksondan** (sinir hücrelerinin uzantısı) meydana gelen bir köprü ile ve **hassas bir zamanlama ile** yapılır.
- Saniyenin 60.000'de biri kadarlık sürede **eş zamanlılık** yakalanır.
- **Örneğin görme** duyusunda bu eş zamanlılık sağlanamasa, bir gözün gördüğü şey diğer gözün gördüğü şeyle uyumsuz olur, **görüntü çiftleşmesi** meydana gelirdi.
- **İşitme** duyusunda, eş zamanlılık olmadığında ise, sadece **belirsiz yankılar** duyulurdu.

İnsan Beynindeki Loblar



Ön (frontal) lob: Bilinçli düşünmek

Yan (parietal) lob: Duyguları birleştirmek, işlemek

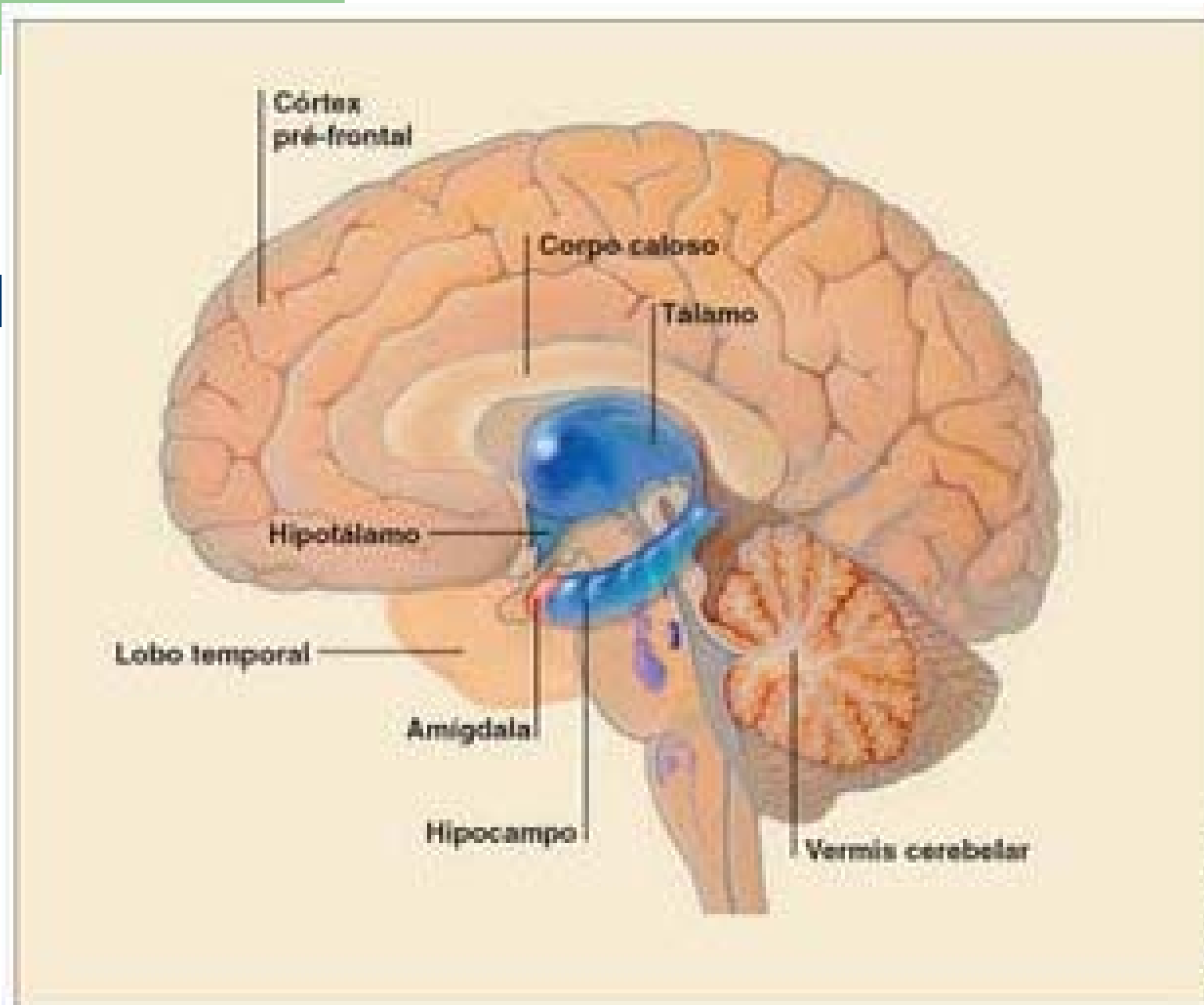
Arka kafa (occipital) lobu: Görme duyusu bilgilerini işlemek

Şakak (temporal) lobu: ses ve kokunun algılanması, aynı zamanda da yüzler, mekanlar gibi karmaşık uyarıların işlenmesi

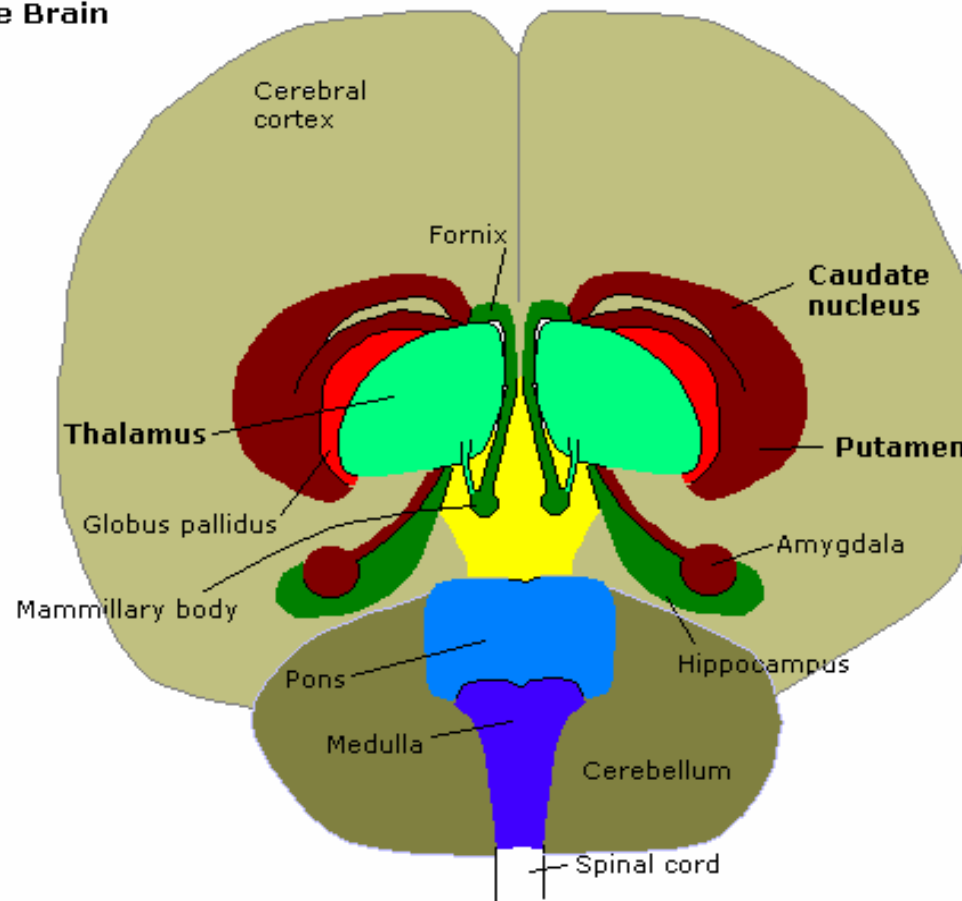
Beyincik (cerebellum) lobu: duyu organlarından gelen bilgilerle hareketi ilişkilendirir. Bu lob özellikle dengenin sağlanmasında önemli rol oynar.

Beynin dip kısmında **beyin sapı** vardır. Yaklaşık beş yüz milyon yaşındadır ve **sürüngen beyni** olarak adlandırılır. Bu beyin sabahları sizi uyandırır, akşamları uykuya yatmanızı sağlar ve kalbinize atmayı hatırlatır.

- Beyin sapının üstünde **orta beyin** bulunur. Yaklaşık üç yüz milyon yıl yaşında olan bu beyin **memeli beyni** diye de bilinir. Bedenin iç ısını düzenler, duygularımızı barındırır ve tehlike karşısında bizi canlı tutan savaşıma yada kaçma tepkisini yönetir.
- Beynin üçüncü parçası ise **beyin zarıdır (korteks)** ve yaklaşık yüz milyon sene önce gelişmeye başlamıştır. Bu zar insan olma mucizemizin sorumlusudur. Uygarlık, sanat ve müzik burada yer alır. Mantıklı düşüncelerimizin ve yaratıcı itkimizin bulunduğu yer burasıdır.

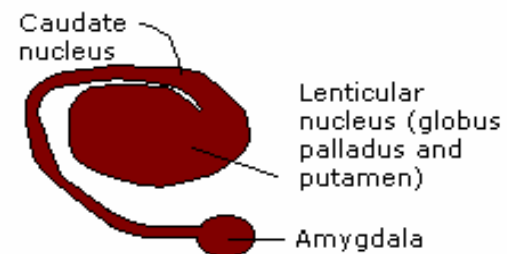


The Brain



The brain as viewed from the underside and front. The thalamus and Corpus Striatum (Putamen, caudate and amygdala) have been splayed out to show detail.

Corpus Striatum



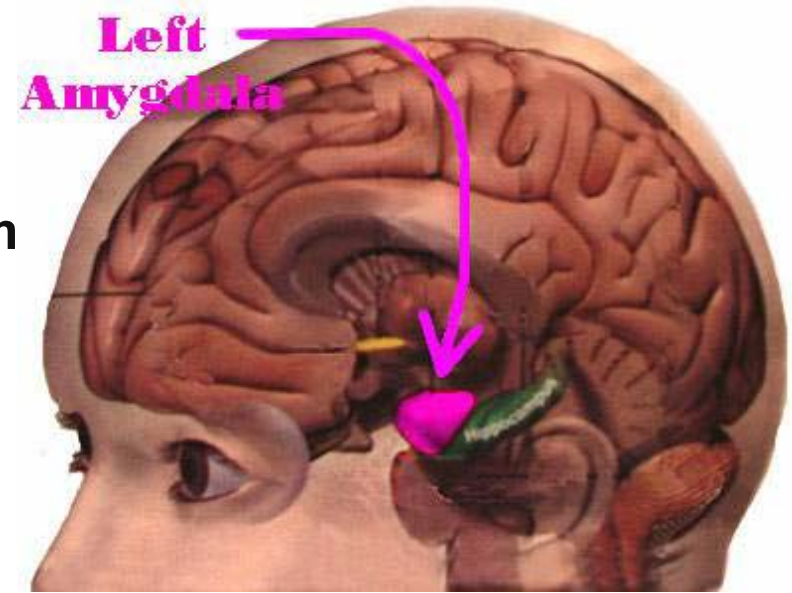
Bir değişiklik yapmak yada yaratıcı bir sürece geçmek istediğinizde, beyin zarına ulaşmamız gerekir.

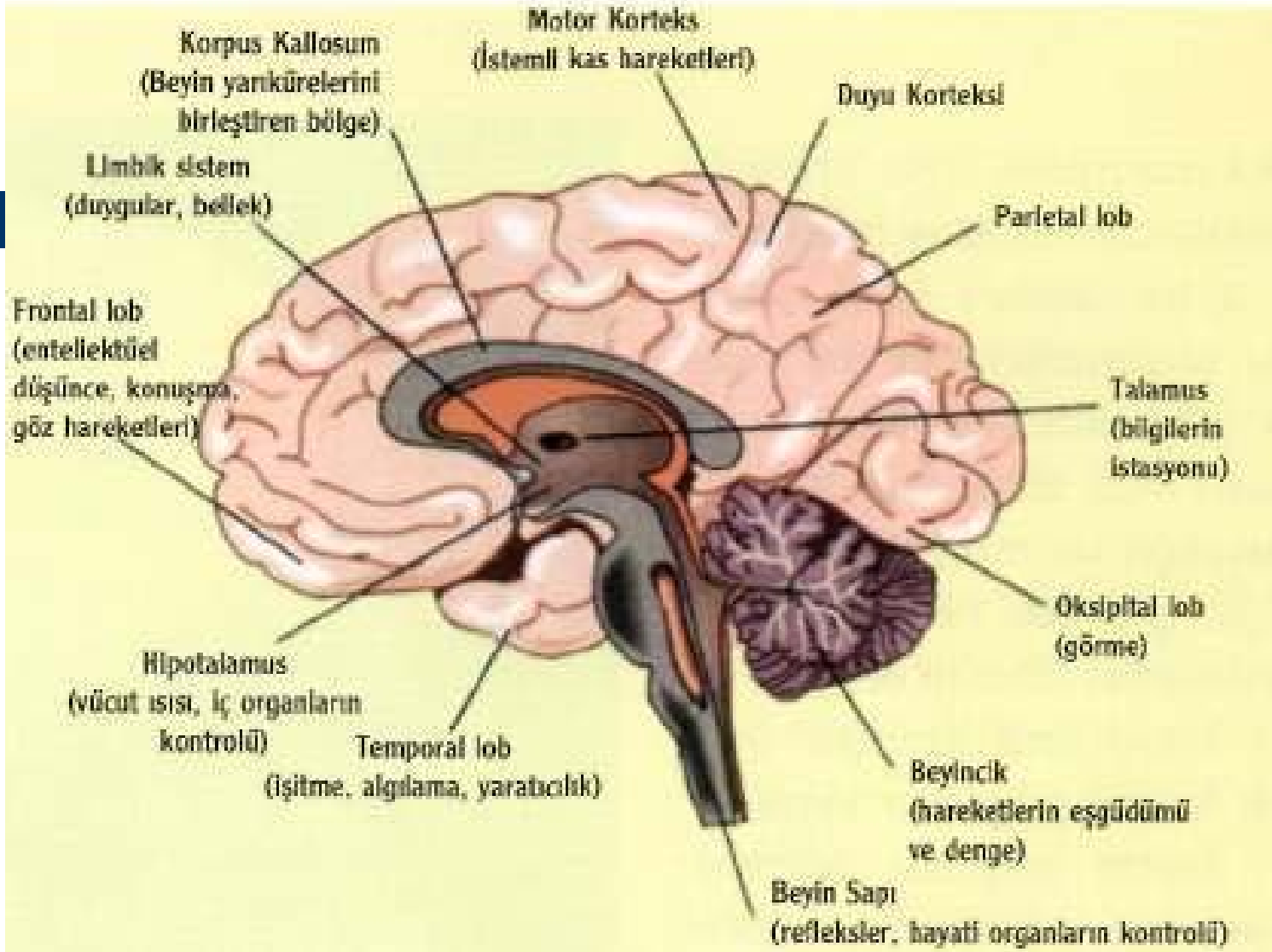
Bu üç beyin her zaman olumlu bir şekilde çalışmaz. Mantıklı zihnimiz bize kilo vermemizi söyler fakat bir oturuşta birkaç tabak makarnayı yiyiveririz. Yada yeni bir projeyle yaratıcı bir atılım yapmak isteriz ama zihnimiz duvar gibi sağırdır. Bir değişiklik yapmak istediğiniz halde bir engelle karşılaşıyorsanız, genellikle işleri bozduğu için orta beyni suçlayabilirsiniz. Orta beyin amigdala denilen bir parçayı bulacağınız yerdir.

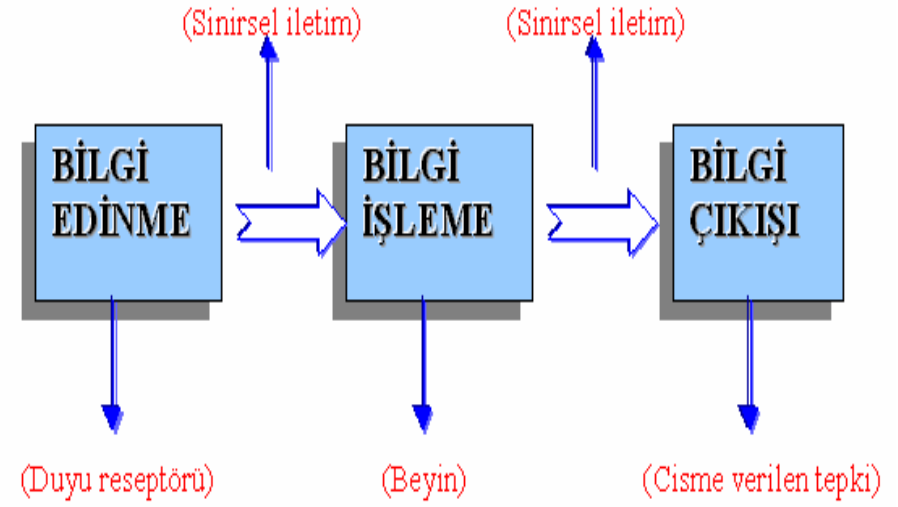
Limbik sözcüğü latince 'sınır' anlamına gelir. Beynimizin evrim sürecinde yeni yapılandırılmış **düşünen beynini (korteksi)** oluşturan frontal, parietal, occipital, temporal lobların altında bir kıvrım şeklinde **limbik sistem** yer alır. Bu sistemde **singulat girus**

(kuşak kıvrım), **hipotalamus**, **hipokampus** ve **amigdala** sinir hücreleri gruplarıyla infra orbital frontal bölgeler bulunur.

Amigdala birbirleri ile bağlantılı yapılardan oluşan iki adet badem şeklindeki kütledir.







Bilgi Akışı

Duyu organları aracılığı ile beynimize akan bilgilerin %80'lik payı **görme organımız** aracılığı ile gerçekleşmektedir. **Görsel sinyaller** retinadan **sinirler** aracılığı ile beynimizin **talamus** bölümüne iletilir.

Talamusa ulaşan ham bilgi beynin anlayabileceği dile çevrilir ve hemen **görsel kortekse** iletilir. Bu bölümde uygun bir tepki belirlenir.

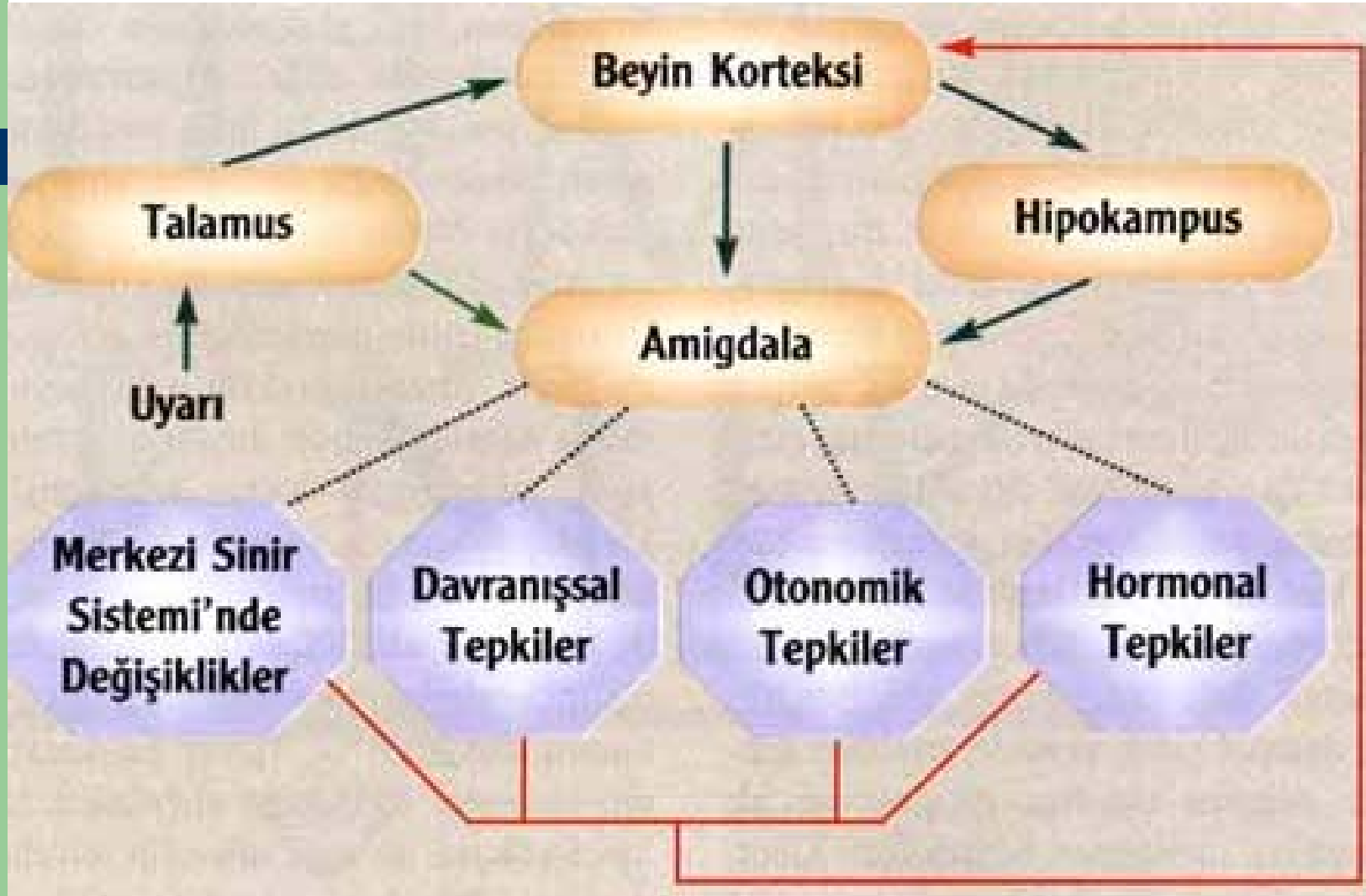
Tepki **duygusal** ise duygunun kaynağı olan **amigdalaya** baş vurulur. Retinadan iletilen bilginin potansiyeli (şok edici durumlar) yüklü ise bu defa **talamusa** ulaşan bilgilerden bir kısmı **görsel kortekse iletilmeden** direk **amigdalaya** sızar ve ani bir **duygusal tepkinin** başlamasına neden olur.

Bu noktada **görsel korteksin** ne olup bittiğini anlamasına fırsat yoktur. Bundan sonra **korteksin** yapabileceği tek şey **amigdalanın** emrettiği tepkileri oluşturmaktır.

Bilgi Akışı...



- Kısaca bilgi akışına tekrar bakarsak **Talamustan amigdalaya** bilginin nakledilmesinde iki yol vardır: **Dolaylı** ve **dolaysız yol**.
- Duyu organlarımız vasıtası ile gelen tüm uyarılar **Talamus**'tan ilgili **kortekse** iletilir (görsel, temporal vb.). **Dolaylı yol düşünen beyin** yani **korteksin** tasarrufundadır ve akılcı çözümler üretilir.
- **Dolaysız yol** ise **direk amigdalaya** bilginin nakledildiği (**sızdığı**) yoldur. Bu yol aslında elektriksel bir devrenin kısa devre yapması gibidir. Bu yol saniyenin birkaç binde biri olarak hesaplanan beyin zamanında gerçekleşir.
- **Dolaylı yol** bunun tam iki katı kadar zamanda gerçekleşir. Öte yandan evrimsel açıdan değerlendirildiğinde bir kaç milisaniyenin hayatta kalabilmek açısından önemi çok büyüktür.



Amigdala...

- **Amigdala; duygusal hafızanın depolandığı yerdir. Hipotalamusa öğrenilmiş duyguların ifadesini yansıtarak** ona uygun beden yanıtının verilmesini sağlar. Örneğin, **korkunun beden dilini düzenler**, şaşkınlık anında oluşan donakalma, kalp çarpıntısı, utanma ile yüz kızarması, solunum sayısının ve hızının artması ve stres hormonlarının salınması bu bölgenin faaliyetiyle gerçekleşir. Diğer bir görevi **iştah artışıdır**. Otizm ve depresyonda **amigdala** metabolizmasında azalma saptanmıştır.

Amigdalanın beynimizdeki ana fonksiyonunu keşfeden **Nörolog Joseph LeDoux'nun** yaptığı deneylerden biri de **amigdalanın** beyin üzerindeki etkisini keserek beynin diğer kısımlarından ayırmasıdır.

- **Amigdala**sı alınmak zorunda kalan genç bir insanın yaşamı keskin bir değişime girmiş, olayların duygusal anlamını değerlendirmekte yetersizlik ortaya çıkmış, bir anlamda **duygusal bir körlük** oluşmuştur.
- İnsanlarla iç içe yaşamayı seven, çok iyi konuşabilen bir yapıya sahip iken, yakın arkadaşlarına karşı kayıtsız hatta tanıyamaz bir hale gelmiş, herkesten uzak yapayalnız yaşamayı tercih etmiştir.
- Tüm tutkuların, korkuların, üzüntülerin yerini büyük bir sessizlik ve duygusuzluk almıştır. Ağlamayı bile unutmuştur.

Dolaylı yoldan amigdalaya geçen sinirsel impulsların doğurduğu ilkel-dürtüsel tepkilerin önüne geçebilmek mümkün müdür?

- **Prefrontal korteks (dikkatle, bilinçli düşünce ile ilişkisi olan bölge)** tampon görevi yaparak bu görevi gerçekleştirmektedir. Bu bölge **amigdala** ve **limbik bölgedeki** ilkel dürtüleri yumuşatarak duyguların **daha analitik** yada **makul tepkilere** dönüşmesine imkan verir.
- Bir anlamda hisleri bastırır, endişelerimizi dindirir.
- **Amigdalanın** yönlendirdiği bilginin tasfiye edilmesi bu korteks ile gerçekleşir. Hayatımızdaki önemli kararların verilebilmesi için bu bölüme mutlaka ihtiyacımız vardır.

Bellek Mekanizması

- Yaşamımızdaki olayların bir kısmı, o anda yaşadığınız **heyecan, korku, sevinç** gibi duygularla harmanlanarak beynimizde **kayıtlanır**. Bu olayları unutmamız neredeyse imkansızdır. Bir deprem anında ne yaptığımızı hatırlamaya daha yatkınsınız.
- Beynimizde **sıradan** olayların depolanması da mümkündür.
- Beyinde **iki tür bellek mekanizması** vardır. Birincisi **duygusal anılarla yüklü** olanlar için, diğeri de **sıradan** olan olaylar için.

Amigdala Yine Sahnede...

- **Amigdala;** yaşanan anı daha önceden yaşanmış olaylarla karşılaştırma prensibine göre işlevini yürütür.
- ‘Bu olay bunun aynısıdır ya da değildir’ gibi...
- Son derece **dikkatsiz** bir değerlendirme sistemine sahiptir. **Önemli detayları gözden kaçırdığı için yersiz fevri tepkilerin çıkmasına imkan verir.**

Suçlu Amigdala


- **Yaratıcılık** ve **bilinçli** yapılan eylemler tam da onlara en çok ihtiyaç duyduğumuz sırada bastırılmışlardır. **Kaizen**'in **küçük adımları**, beynin bu özelliğine karşı bir tür gizli çözümdür. Küçük, kolaylıkla ulaşılabilecek hedefler **amigdala**yı **uyandırmamanızı** ve **alarm zillerini çalmamasını sağlar.**

Bu olayı **bir sınav** sırasındaki sinirlilik durumunda da deneyimleyebilirsiniz. Bu **sınavın** ne kadar **önemli olduğuna inanırsanız**, sonuçtan o kadar çok uzaklaşırsınız,

O kadar fazla **korku** hissedersiniz ki sonunda dikkatinizi odaklamanız giderek zorlaşır. Bir önceki gece kafanızda olan bir cevap, sanki o sırada hafıza bankanızda kendini saklıyor gibi gözükabilir.

Büyük hedef----korku----kortekse ulaşım engelleniyor---başarısızlık

Küçük hedef----- korku aşılır----- korteks işe karışır----- başarı

A silhouette of a dragonfly is perched on the tip of a person's nose. The background is a warm, golden sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a soft glow. The person's face is in profile, and the dragonfly's wings are spread, showing intricate patterns. The overall mood is contemplative and serene.

Önemli olan ne kadar çok şey yaptığımız
değil,
Yaptığımız şeye ne kadar **sevgi** kattığımız,
Önemli olan ne kadar verdiğimiz değil,
Verdiğimiz şeye ne kadar **sevgi** kattığımız,
Tanrı için, küçük diye bir şey yoktur.

Azize Theresa

Stres mi ... Yoksa Korku mu?

- **Yeni bir zorluk** ya da **büyük bir hedef** karşısında üretilen duygunun modern tıptaki adı **stres** olsa da, adı eski ve tanıdık bir terim olan **korkudur**. Yetişkinler duygusal acılarından söz ettiklerinde **stres, asabiyet, depresyon, sinir** ve **gerilim** gibi kelimeleri seçerler... Fakat çocuklar duygularından söz ederken **korktuklarını, üzüldüklerini** ya da **ürktüklerini** söylerler... Aramızdaki bu fark **beklentilerimizden kaynaklanmaktadır**. Çocuklar duygularını **çok normal** olarak kabul ederler. Onlar **kontrol edemedikleri bir dünyada yaşadıklarını bilirler**. **Korkunun** hayatlarının bir parçası olduğunu anlıyorlar.

Stres mi ... Yoksa Korku mu?

- **Yetişkinler** ise çevrelerindeki olayları **kontrol edebileceklerini** farz ediyorlar. **Korku** ortaya çıktığında çok yanlış bir şey olarak görüp bunu psikiyatrik hastalıklara verilen isimlerle adlandırmayı seçiyorlar. Eğer hayatın her zaman düzenli olacağını bekliyorsanız **korku** ortaya çıktığında kendinizi öfkeli hissedersiniz ve kafanız karışır. Hatta korkudan kurtulmak için abartılı ve umutsuzca alacağınız önlemleri bile farkında olmazsınız.
- Hayat, korkutucu ve zor olduğunda, çözümü, gerçekte olabileceği ama **bize rahatsız edici gelen yerde değil bize kolay gelen yerlerde aramaya** yada **en azından alışık olduğumuz çözümler** bulmaya eğilim gösteririz. **Örneğin** mutsuz bir evliliği görmezden gelen kişinin ikinci bir ev almanın peşinde koşup dikkatini bu yeni ev üzerinde yoğunlaştırması gibi...



Korku paha biçilmez bir eğitimidir
Lance Armstrong

Korku...

- **Korkuyu** hayatınızda karşılaşılabileceğiniz normal bir şey olarak **kabul ederseniz**, buna **sabırlı** bir şekilde yaklaşabilirsiniz. Bir şeyi ne kadar fazla önemsersek, o kadar fazla hayal kurarız, korku o kadar fazla kendini gösterir. **Örneğin** iş yerine geç kaldığımızda kendimize kızmak yerine **nazikce** korkuyu ve üzerimizdeki etkisini kabullenebiliriz. Sonra, sorumlu iş arkadaşımızla güzel bir konuşma yaptığınızı hayal etmek gibi **sessiz ve dikkatli bir küçük adım** atabiliriz. Küçük adımlar **beynimizde taze alışkanlıklar** oluşturur. **Korkuyla yüzleşebilir ve hatta korkuyu dönüştürebiliriz.**

Tuş Olan Amigdala...

Küçük adımlarınıza devam ettikçe ve beyin zarı çalışmaya başlayınca, **beyin arzu ettiğiniz değişiklik için bir "zihinsel program"** yaratmaya başlar, yeni sinir yolları döşer ve yeni alışkanlıklar oluşturur. Kısa süre içinde, değişime karşı direnciniz de uyanmaya başlar. Değişikliğin gözünüzü korkutmaya başladığı yerde, **yeni zihinsel programınız**, sizin beklentilerinizin bile üzerinde bir hızla sizi nihai hedefinize doğru götürecektir.

Zafer...

Zafer...

- **Kaizen**, bir başka şekilde de **değişim korkunuzu** yenmenizi sağlar. **Örneğin**, eğer hep bir şarkı sözü yazarı olmak istediğiniz halde, **korku** yada yaratıcı tıkanıklık nedeniyle piyanonun başından kalkar ve tüm gece televizyon seyrederseniz hedefinize ulaşamazsınız. Küçük eylemler (örneğin sadece **üç nota yazmak**) beyninizin bir şeyler yapma ihtiyacını tatmin edecek ve üzerinizdeki stresi yatıştıracaktır. Alarm zilleri sustuğunda, yeniden **beyin zarına ulaşılabilir** ve **yaratıcı öz** tekrar akabilecektir.

Ataleti Nasıl Yeneriz?


- **Kaizen Felsefesi** en küçük, hatta saçma görünebilecek değişiklikler ile başlayıp hayatınızın her alanında **istediğiniz sonuçlara ulaşmanızı sağlıyor**. Bu metod artık kişisel gelişimin her alanında uygulanıyor. Basit bir örnek mi istiyorsunuz ...

Spor Yapmak...

- Spor yapmak için evine koşu bandı almış bir kişi düşünün... Düzenli olarak egzersiz yapmak istiyor ama bir türlü **başaramıyor**. Bu kişinin önce **her gün 1 dakikasını** koşu bandının üzerinde **durarak!..** geçirmesi isteniyor. Hatta bu süre içinde bantın üstünde kahvesini içiyor. Derken sabırla geçen günlerin sonunda bu süre artıyor ve yavaş yavaş bu kişi koşu bandında **yürümeye** başlıyor. Her gün **iki dakika**, derken **beş...** küçük ve gözünü korkutmayan her hedefi kolaylıkla aşıyor ve sonunda **hergün düzenli olarak 1 km koşan** bir insan haline geliyor.

Kaizen'in kişisel alanda kullanımında altı strateji:

- Korkuyu dağıtmak ve yaratıcılığı canlandırmak için **küçük sorular sormak**,
- Yeni beceriler ve alışkanlıklar geliştirmek için **küçük düşünceler üretmek**,
- Başarıyı garantileyen **küçük eylemlerde bulunmak**,
- Bunaltıcı bir krizle karşı karşıya olduğunuzda bile **küçük sorunları çözmek**,
- En iyi sonuçları almak için kendinize ve başkalarına **küçük ödüller vermek**,
- Başkalarının görmezden geldiği **küçük** fakat hayati derecede önemli **anların farkında olmak**

A photograph of a large, natural rock archway in a mountain range. The arch is made of reddish-brown rock and is surrounded by dense green forest. The sky is overcast and grey. The text is overlaid on the lower part of the image.

*Hayatımızı şekillendiren şeyler,
sorduğumuz, sormayı
reddettiğimiz ya da sormayı
hiç düşünmediğimiz
sorulardır.*

Sam Keen

Beyniniz Soruları Sever...

- **Hipokampus**, orta beyinde bulunur. Hangi bilginin saklanacağına ve hangisinin alınacağına karar verir. Bir bilgiyi saklamak için esas aldığı ölçüt, o **bilginin tekrarıdır**. Yani **doğru, küçük, nazik ve sabırla** soruyu tekrar ve tekrar sormak, beyne, dikkat etmek ve yararlı cevap bulmak dışında başka bir seçenek bırakmaz.



Belleğinize ne kadar çok egzersiz yaptırırsanız o kadar esnek hale gelecek ve depolanmış bilgiyi o kadar kolay hatırlayacaksınız.

Şişşş ... Amigdalayı Uyandırmayın!



- ‘Yazdığım şiir / şarkı ya da yaptığım resimle insanlara ne katkıda bulunmayı istiyorum?’
- ‘Kimden yardım alabilirim?’
- ‘Yeteneklerimin özelliği nedir?’
- ‘Ne tür bir iş bana mutluluk verir?’
- ‘Şimdikinden farklı ne yapmak isterdim?’ gibi...

Sorular küçük olunca sizi güçten düşürecek **korkunun** meydana çıkma riski azalır. Korku yatıştığında, **beyin** soruları kabul edebilir, kendi tarzında ve kendi zaman çizelgesi içinde cevapları birden ortaya çıkarabilir.

Olumsuz sorular : Zehirleyici ...

- ‘Nasıl bu kadar aptal olabildim?’
- ‘Niçin başkalarının hayatı benimden daha kolay?’
- ‘Niçin bu kadar şişkoyum?’...

Kendinizi **azarlama eğiliminiz** varsa şu soruyu kendinize sorun ‘Bugün, ne kadar küçük olursa olsun, kendim hakkında **olumlu** bir düşüncem, sevdiğim ya da yaptığım **olumlu** bir hareket nedir?’

Bu soruyu **hergün** sorun, cevabını sakladığınız bir günlüğe veya bir kağıda **YAZIN**.

Küçük Soruları Uygulamak...

Aşağıdaki sorular **kendinize küçük sorular sorma alışkanlığını** yerleştirmeniz ve yaşamınızın çeşitli anlarında sürekli bir iyileştirme yapmanız için düzenlenmiştir. **Beyninizi yeniden programlamak ve yeni zihinsel yolların gelişebilmesi sağlamak için** bir soru seçin ve bunu birkaç gün ya da hafta boyunca sürekli olarak kendinize **nazik** bir ses tonuyla sorun veya görebileceğiniz uygun bir yere asın.

‘Hedefime ulaşmak için atabileceğim en küçük adım nedir?’

‘Sağlığımı (ya da ilişkiyi ya da başka bir alanı) daha iyi hale getirmek için hangi küçük adımı atabilirim?’


Sizi şaşırtacak cevaplar için hazır olun...

Ya aramızda srtme varsa ...

Patronunuz, i arkadaınız, akrabanız ya da komunuz ile artık yara haline gelmi bir **srtme** yaıyorsanız,

‘Bu kiinin iyi zelliklerinden birini bulabilir miyim?’

Kısa sre sonra bu kiinin gçl yanlarını da, zayıflıklarını da aık ve ayrıntılı olarak **grebileceksiniz.**



**Sevgide Güneş gibi ol,
Dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol,
Hataları örtmede gece gibi ol,
Öfkede ölü gibi ol,
Tevazuda toprak gibi ol,
Her ne olursan ol,
Ya olduğun gibi görün,
Ya görüldüğün gibi ol...**

MEVLANA