



Ağacın üzerine çıkmak istiyorsan hedefin yıldızlar olmalıdır.

# Kaygı ve Motivasyon



Harekete geçmek ve hedefinize göre bir şeyler yapmak için güçlü bir İSTEĞİNİZ olmalıdır.

Amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için yalnızca güçlü bir arzu sizleri ileriye götürebilir.

Not: Belirli bir objeyi elde etmek veya belirli bir hedefe ulaşmak istiyorsunuz ; ama hareket etmeye yetecek kadar motivasyon hissetmiyorsanız, bu arzu edilen şeyin veya hedefin yeterince önemli olmadığı anlamına gelir.



**Ne yapmak  
istiyoruz ?**

**Neden yapıyoruz ?**

**Neden  
yapamıyoruz ?**

**Nasıl yapacağız ?**

**Eğer bir şeyin  
hayalini  
kurabiliyorsanız,  
onu yapmayı  
başarırsınız.**



**Motivasyonu  
sağlamak için ;**

tam olarak ne istediğinizi  
bilmeniz gerekir.

Hedefiniz net ve keskin  
olmalıdır ve getirilerini  
anlamalı ve farkında  
olmalısınız

Yeteri kadar nedeniniz  
varsa, her şeyi  
yapabilirsiniz.

# Dođru hedef Nedir?

hangi zeminde  
hangi materyallerle  
ulaşacağınızı  
Hedefleriniz  
nelerdir?

Hedefleriniz  
yetenekleriniz, deđer  
ve inançlarınızla  
örtüşüyor mu?

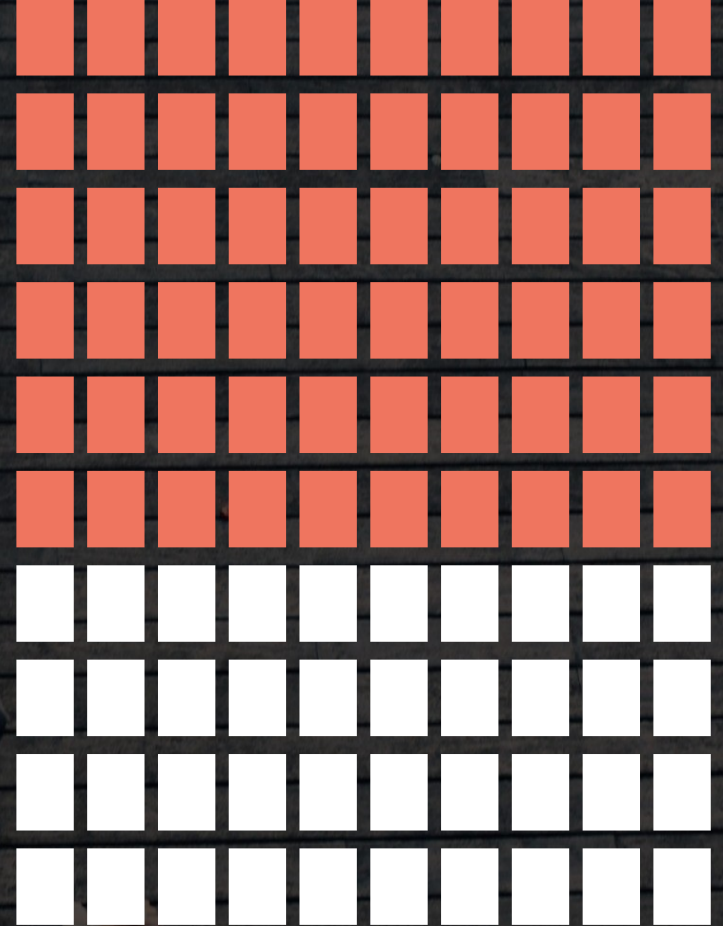
Hedefinize nasıl  
ulaşacaksınız  
?

Hedefiniz size ait  
bir hedef mi?

Kendinize uygun olmayan bir hedef belirlediyseniz yarı yolda pes edebilirsiniz.

**Hadi gel Őu iÇin adını koyalım  
NE YAPMAK İSTİYORSUN ?**

**Başarılı olmak  
Zengin olmak  
Sınıfı geçmek  
Zayıf almamak  
Sınıfta arkadaşlarım arasında  
mahcup olmamak  
Ailem istiyor  
Doktor olmak  
Aslına bakarsanız ben de  
bilmiyorum  
Mutlu başarılı ve üretken biri  
olmak  
Adaletli bir dünya kurmak**



**NEDEN  
YAPIYORU  
M**

**Bir itici  
güce  
sahipsin**

**Hayal  
kuruyorsun**

**Başaracağın  
fikrine  
inanıyorsun**



# Neden YAPAMIYORUM



Erteleme

**Başarısızlık**

**korkusu**

Yardıma almaktan  
çekinme



başarıyı hak  
etmiyormuş hissi

'Nasıl  
başaramam'  
inancı



Diğerlerini  
gözünde  
fazlasıyla  
büyütme

## Dikkat Geliştirme ve Motivasyon

- Her şeyi eleştirmek
- Kıskançlık
- İsteksiz ve zayıf iletişim
- Ön yargı
- Her şeye muhalif olmak

- Sorumluluktan kaçmak
- Güvensizlik duygusu
- Özgüven eksikliği
- Özveride bulunmamak
- Bencillik
- Kin duymak
- Her olaya ciddi bakmak
- Çevreye karşı duyarsız olmak
- Sabredememek
- Sözünde durmamak
- Devamsızlık yapmak
- Sorunlarını çevresine yansıtmak
- Plansız çalışmak
- Düzensiz bir hayat
- Sağlıksız beslenmek
- Uykusuzluk
- Şiddet eğilimli olmak
- Gergin ve stresli olmak

N  
E  
G  
A  
T  
İ  
F  
  
T  
U  
T  
U  
M  
U  
  
B  
E  
S  
L  
E  
Y  
E  
N  
  
D  
A  
V  
R  
A  
N  
I  
Ş  
L  
A  
R

P  
O  
Z  
İ  
T  
İ  
F  
  
T  
U  
T  
U  
M  
U  
  
B  
E  
S  
L  
E  
Y  
E  
N  
  
D  
A  
V  
R  
A  
N  
I  
Ş  
L  
A  
R

- Alternatif çözümler üretebilmek
- Gıpta etmek
- Empati
- Uyumlu olabilmek
- Sorumluluk sahibi olabilmek
- Çevreye güven duymak
- Kendine güvenmek
- Özverili olmak
- Paylaşmak
- Takdir etmek
- Olaylara esprili yaklaşabilmek
- Çevre ile yakından ilgilenmek
- Sabır ve sebat sahibi olmak
- Verdiği söze sadık olmak
- Derslerle ilgilenmek ve takip etmek
- Sorunları ile baş edebilmek
- Planlı çalışmak
- Düzenli bir hayat sürmek
- Sağlıklı beslenmek



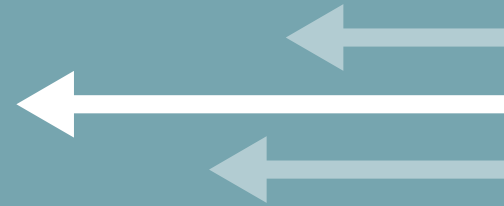
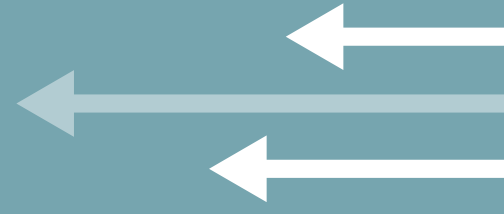
# NASIL YAPACAĞIM

**Misyon ve vizyonunuzu  
anlatan bir cümle  
belirleyin**

**Hedefinizi netleştirin.  
Yazmak bunun için size  
yardımcı olacaktır.**

**Plan yapın**

**"Ben bazı derslerin  
sınavlarını geçemedim;  
ama arkadaşım hepsini  
geçti. O şimdi Microsoft'ta  
başarılı bir mühendis, ben  
ise Microsoft'un sahibiyim."**



**Yalnızlıktan  
kaçın**

**Tutkunuzun  
peşinden gidin.**

**Olumlu tarafları  
görmeye  
odaklanın.**

**Reddedilmenin  
gücünden  
vararlanın**

**Motivasyonu  
n gelip sizi  
bulmasını  
beklemeyin.**

**Sınavı  
kazananlardan  
fikir alın.**



**motivasyonu yüksek  
insanlarla doldurun**

**Kendinize asla  
acımayın**

**İlham kaynağınızı  
bulun.**

**Zamanınızı yalnızca  
hayal kurarak  
geçirmeyin.**

***Kısa vadeli hedeflerde motivasyonun sağlanması daha kolaydır. Uzun vadeli hedefler söz konusu olduğunda ise motivasyonu uzun süre sürdürmek her zaman mümkün olmayabiliyor.***

***Bu yüzden küçük hedeflerle başlamak akıllıca bir yaklaşımdır ve motive olunarak deneyim kazandıktan sonra daha büyük hedeflere geçebilirsiniz.***



New Visitor



- Başarı
- İlerleme
- Bir gruba ait olma
- İhtiras
- Dikkat
- Denge
- İhanet
- Dostluk
- Yarışma
- Değişim
- Merhamet
- Aşk
- İnanç
- İstikrar
- Gurur
- Para
- Denetim
- İşbirliği
- İcat
- Savunma
- Çaresizlik
- Bencillik
- Eğlence
- Korku
- Kaygı
- İtibar
- Heyecan
- Adalet
- Doyumsuzluk
- Mutluluk
- Hırs
- intikam

# N e l e r M o t i v e E d e r



# Dikkatinizi artırmak için;

Kendinize zaman ayırın.

Günde en az 15 dakika spor yapın.  
Aktif olun. Fazla hareketsiz  
kalmayın.

Her gün mutlaka kahvaltı yapın.

Akşamları az yiyin.

Günde ortalama 7-8 saat uyuyun.

Her şeyin orta yolunu tercih edin.

Meraklı ve araştırmacı olun.

Soğukkanlı olun.

Günde en az 20 dakika kitap  
okuyun.







İnsanları yargılamayın ve eleştirmeyin.

Kendi hedef gücünüzde birbirinizi motive edin.

Sakın arkadaşlarınızın hedefleri ile alay etmeyin. İyi bir dinleyici olun, konuşulanları yarıda kesmeyin.

Zıtlaşmayın, tartışmaya girmeyin. Unutmayın, hiçbir tartışma fayda yoktur.

Çok fazla konuşmayın.

Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın.

Anlatılanlara gülmeyin, insanları utandırmayın.

Dinlerken başka işlerle uğraşmayın.

Duyularınızı gizlemeye çalışmayın. İnsanları utandırmayın.

# Hedeflere ulaşmak için

Yumuřak bir sesle ve acele etmeden konuřun.

Zamanında, yerinde ve uygun kişiye şaka yapın.

Daima gülümseyin.



İnsanları dinlerken  
veya siz anlatırken  
göz teması kurun.

Dinlediğinizi jest ve  
mimiklerinizle  
hissettirin.

Açık uçlu  
sorular sorun.

Daha iyi  
anlamak için  
sorular sorun.

Basit ve  
anlaşılabilir bir dil  
kullanın.

Empatik, sabırlı ve  
kabul edici olun.

Seviyeli ve saygılı  
olun.

**Diğerlerinden daha akıllı  
olmak zorunda değiliz.**

**Diğerlerinden daha  
disiplinli olmak  
zorundayız.”**

**Teşekkür ederim,  
Başarılar ...**

