

HOŞGELDİNİZ



Hayallerinizi küçümsemeyin... isteyin... neden olmasın!

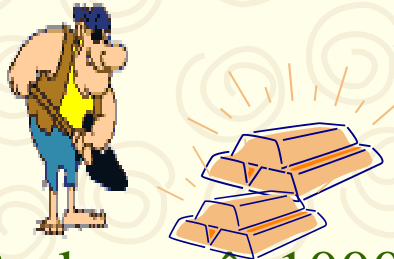
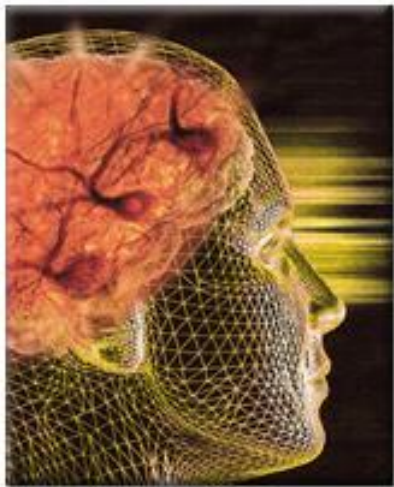
MOTİVASYON VE HEDEFLER



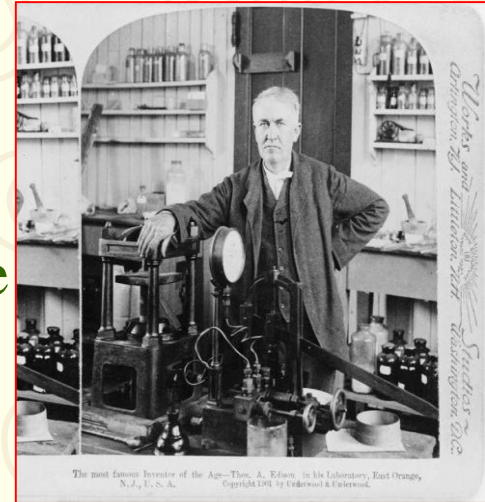
Hayal-amaç ve hedeflerin önemi

Çalışmanın ilk şartı, amacınızı, hedefinizi belirlemektir.

Çalışma şartlarınız ne kadar zor olursa olsun eğer güçlü bir amacınız varsa hiçbir ortam sizi hedeflerinizden alıkoyamaz



1000. Kürek veyâ 1000. Deneme



Akıllı bir kimse, kazandığı paranın % 10'unu, aldığı nasihatın ise, %90'ını bir kenara koyar

Neden okuyor ve çalışıyoruz?



Çalışmak ve okumak...neden?

İstedığınız hedefin nedenini henüz bulamamış iseniz, benzininiz yok demektir. Buda yolun hala başında olduğunuzu gösterir. Bu nedenle mutlaka bir nedeninizin olması gerekir.

Ya ümitsizsiniz.
Ya da ümit sizsiniz.
Ya çaresizsiniz.
Ya da çare sizsiniz.



Ya bir yol bul, ya bir yol aç, ya da yoldan çekil.

Neden?

- ❑ Sınıfı geçebilmek için
- ❑ Zayıf almamak için
- ❑ Başarılı bir fert olmak için
- ❑ Sınıfta arkadaşlarım arasında mahcup olmamak için
- ❑ Gelecekte sadece zengin olmak için
- ❑ Ailem istediği için
- ❑ Doktor olmak için
- ❑ Aslına bakarsanız ben de bilmiyorum.
- ❑ Mutlu başarılı ve üretken bir fert olmak için
- ❑ Adaletli bir dünya oluşması için





Sizin başarıya ulaşmanızdaki en büyük etken bu sorulara verdiğiniz cevaplarda saklıdır. Eğer cevabınız ailem istediği için gibi dış kaynaklara bağlı bir cevapsa işiniz oldukça sıkıntılı ve zor olacaktır, çünkü neden okuduğunuza henüz siz inanmamışsınız.

SİZE ASIL BAŞARIYI GETİRECEK OLAN HEDEFLERİNİZİN BÜYÜKLÜĞÜDÜR.



Sen neye hazırsan, o da senin için hazırdır.

Anlamlı gerekçesi olanlar, kendi başarılarını kendileri oluştururlar.

“Antremanlarım bana dayanılmaz acı ve yorgunluk verdiği zaman, kendi kendime: *“Kalk! şampiyon olacaksın! Kazanacaksın!”* diyor ve yeniden çalışmaya başlıyordum. Doğrusu, ilk maımı her zaman “**kendimle**” yapıyordum.

Muhammed Ali



Doğru hedef nasıl belirlenir?

Kendinize uygun olmayan bir hedef belirlediyseniz yarı yolda pes edebilirsiniz

Doğru hedef için şu sorulara cevap vermelisiniz?

- ❑ Hedefleriniz nelerdir?
- ❑ Hedefinize nasıl ulaşacaksınız?

Hedefler belirlendikten sonra bunlara hangi zeminde hangi materyallerle ulaşacağınızı iyi tespit etmelisiniz.

- ❑ Hedefiniz size ait bir hedef mi?
- ❑ Hedefiniz yeteneklerinizle örtüşüyor mu?
- ❑ Hedefiniz değer ve inançlarınızla örtüşüyor mu?

Eğer bu sorulara evet dediyseniz doğru yoldasınız.



Hayatın gerçek amacı
bilmek değil,
yapabilmektir.

Bugün kim olduğumuz



Dünkü tercihlerimizin sonucudur.

Yarın kim olacağımız ise,

Bugünkü kararlarımızın sonucu

olacaktır.

YARIN
BAMBAŞKA BİR İNSAN OLACAĞIM
DİYORSUN.

NİYE BUGÜNDEN BAŞLAMIYORSUN?

EPİKTETOS



Motivasyon nedir ve özellikleri nelerdir?

- ❑ Motivasyon, çevresel şartların veya hedeflerin varlığı ile ortaya çıkacak bir güdüdür.
- ❑ Motivasyon, kişiyi harekete geçirici, hedeflerine ulaşmayı sağlayan olumlu güçtür.
- ❑ Motivasyon genellikle kişisel ve sosyal deneyimlerin sonucunda ortaya çıkar.
- ❑ Yapılacak işlemin anlamını kavramak, arkasında bulunan temel gayeyi anlamak, kendinizi harekete geçirecek gücün anahtarıdır.
- ❑ Elde ettiğimiz tüm istek ve arzular bir ihtiyaçtan ve bu ihtiyacı temin etme isteğinden doğar.
- ❑ Her olay için birbirinden farklı motivasyonlara ihtiyaç duyarız.

Sınav için değil, hayat için öğrenin



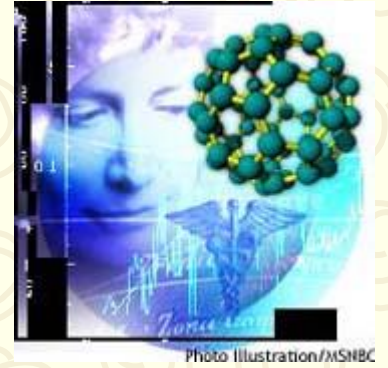
- ❑ **ZAMAN ÖLDÜRMEK**, geleceğinizi tehlikeye atmak demektir.
- ❑ **ZAMANI DEĞERLENDİRMEK**, geleceğinizi garantiye almak demektir.
- ❑ **DÜŞÜNMEK**, gücünüzün kaynağına inmek demektir.
- ❑ **EĞLENMEK**, içinizdeki çocuğu sevindirmek demektir.
- ❑ **SAYGILI** olmayı unutmayın, bu size getirilecek saygıyı da getirir.
- ❑ **MUTLU OLMAYI VE GÜLÜMSEMEYİ UNUTMAYIN**, ruhunuzun rahatladığını göreceksiniz.
- ❑ **KENDİNİZE BAKMAYA** zaman ayırın, ihtiyaç duyduğunuz güveni kedinizde bulacaksınız.
- ❑ **DÜNE** bakmayı unutmayın, azmi, adaleti ve başarıyı bulacaksınız.
- ❑ **BUGÜNÜ** daima yaşayın, sahip olduğunuz enerjiyi ve sorumluluğu burada bulacaksınız.
- ❑ **YARINI** daima hayal edin, hedeflerinizi orada bulacaksınız.
- ❑ Ve en önemlisi **DUA** etmeyi ihmal etmeyin asıl ihtiyaç duyduğunuz gücü buradan alacaksınız.

KENDİNİ NE İÇİN HAZIRLAMISAN,
BİL Kİ;
O DA SENİN İÇİN HAZIRDIR.

HER ŞEY SİZİN BAKIŞ AÇINIZA
VE
YAŞADIKLARINIZA BAĞLI.



BAŞARISIZLIKTAN KORKMAK,
BAŞARIYI ELDE ETME ŞANSINI DA
ORTADAN KALDIRMIŞ OLMAK DEMEKTİR.



BU YÜZDEN BAŞARISIZLIKTAN KORKMAK,
AYNI ZAMANDA BAŞARIDAN DA
KORKMAKLA EŞDEĞERDİR.

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
- Düzenli ve yeterli uyku
- Anlayış sahibi olmak
- Sakin ve rahat olabilmek

Motivasyon

**“KENDİNİZİ HAREKETE GEÇİRECEK
VE MOTİVE EDECEK
ÖNCELİKLİ KİŞİ SİZSİNİZ “**



Alışkanlıklar ve engeller



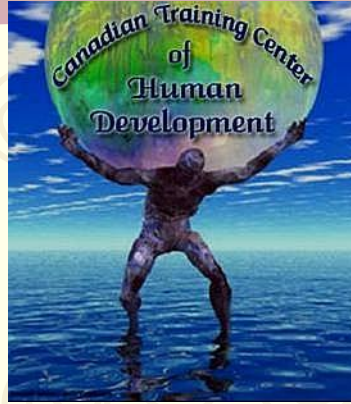
Ders çalışmakta zorlanan kişinin gelişimine ve değişimine en büyük engel alışkanlıklarıdır.

Yıllar boyunca belirli bir tarza alışmış – biraz vurdumduymaz olan ve biraz da tembellik yapan – bir bünyenin elbette ki hemen değişmesini bekleyemeyiz. Siz değişmeye çalıştıkça, koşturmayla başladıkça alışkanlıklarınız sizi geri çekecektir.

Burada azimli ve kararlı olmak, hedeflerimizi, amaçlarımızı gündemimizde tutmak, alışkanlıklarımızla baş etmemize yardımcı olacaktır.

Eski ve sizi yavaşlatan alışkanlığınızı bir kenara bırakıp yeni bir alışkanlığa sahip olmak belirli bir süre sizi zorlasa da dirençli ve sabırlı olmak kazanmanıza yardımcı olacaktır.





Bir defa inandınız mı, inanılmaz işleri başarabilirsiniz;

Ama bir defa inanmadınız mı, bütün dünya sizi engellemek için seferber olur!

- 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



HAYDİ BAŞLA! SANA BAĞLI!

Düşüncen saf ve duru olsun.



"Güzel günler yola çıkmış geliyorlar..."

Mevlana

İlk adımı atmışsanız ve birinci basamakta iseniz,
artık ikinci basamağa çıkmanız daha kolaydır.



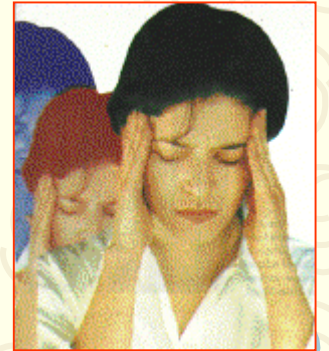
- ❏ Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür.
- ❏ Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür.
- ❏ Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür.
- ❏ Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür.
- ❏ Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür.
- ❏ Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür.
- ❏ Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.

Stres ve kaygı dolu süreci rahat atlatacak tavsiyeler zihinsel süreçle başa çıkmak için:

- ❑ Zihninizin çok yorulduğunu hissettiğinizde gözlerinizi yumun ve daha önce çok dinlediğiniz ve kendinizi mutlu hissettiğiniz bir ortamı 5-10 dk kadar hayal edin.
- ❑ Kendinizi rahat ve güvende hissettirecek bir ortamı düşünün
- ❑ Çok sıkıldığınızda aynı ortamın resmini renkli kalemlerle çizin. Çok rahatladığınızı göreceksiniz.
- ❑ Olayların pozitif yönünü mutlaka bulun ve kendinize moral kazandırın.
- ❑ Stresinizi çok yakın bir arkadaşınızla veya ailenizle paylaşarak rahatlamaya çalışın.
- ❑ Çevrenizde koşma, yüzme gibi sportif aktiviteler yapabileceğiniz bir ortam varsa birkaç günde bir bu tür ortamlarda bulunun ve rahatlayın.

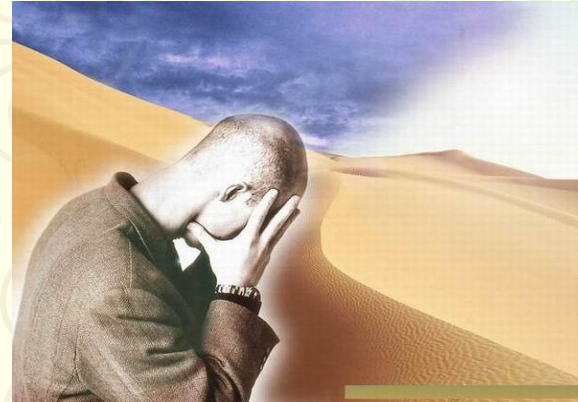
Psikolojik stresle başa çıkmak için;

- ❑ Kendi kendinize olumlu konuşmalar yaparak söyleşin.
- ❑ Bunaldığınızda ağlamaktan çekinmeyin. Bu sizin geriliminizi alacaktır.
- ❑ Gürültülü bir ortamda yaşıyor iseniz, sessiz ve sakin ortamlar keşfedin ve sessizliğin sesini dinleyin.
- ❑ Çok bunaldığınızda- ve eğer çok çalışmaktan sıkıldığ iseniz- bir iki günlüğüne şehir dışında bir akrabanızı veya arkadaşınızı ziyaret edin.
- ❑ Asla arabesk ve rap müzikler dinlemeyin.
- ❑ Klasik müzik gibi sizi rahatlatacak müzikler dinleyin.
- ❑ Bol bol su ve kuş sesleri dinleyin.



Fiziksel yorgunluk ve gerginlikle başa çıkmanın yolu

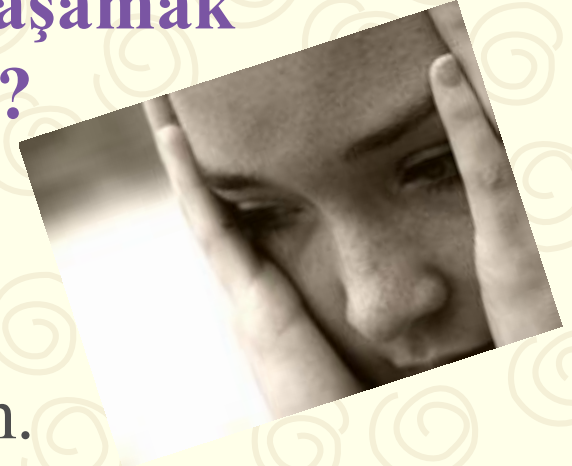
- ❑ Oturuş biçiminizi gözden geçirin.
- ❑ Nefes alış verişinizi düzenleyin,derin nefes alıp ağzınızdan yavaşça bırakın.
- ❑ Kaslarınızı zorlamayacak küçük vücut egzersizleri yapın.
- ❑ Bol bol yürüyüş yapın.
- ❑ Masaj yaptırarak vücudunuzu ve kaslarınızı rahatlatın.
- ❑ Günlük ihtiyaçlarınıza dikkat edin(yemek, içmek, uyku).



çok kimse öğüt dinler ama sadece akıllılar bundan istifade eder.

Düşünsenize gündeminizde yaşamak istemediğiniz neler var?

- ❑ Düşük not almak istemiyorum.
- ❑ Arkadaşımı kaybetmek istemiyorum.
- ❑ Kilo almak istemiyorum
- ❑ Denemelerde fazla yanlış yapmamam lazım.
- ❑ Yorgun düşmek istemiyorum.



Aslında yapılması gereken şey, istemediklerimizden çok istediklerimize yoğunlaşmaktır.

- ❑ Daha yüksek not alacağım.
- ❑ Arkadaşım benim için çok değerli...
- ❑ Formda ve zayıf olmak istiyorum.
- ❑ Denemelerde daha fazla net yapacağım.
- ❑ zinde ve sağlıklı olacağım.

Bu tür söylemler her gün pozitif ve zinde olmanızı sağlayacaktır.



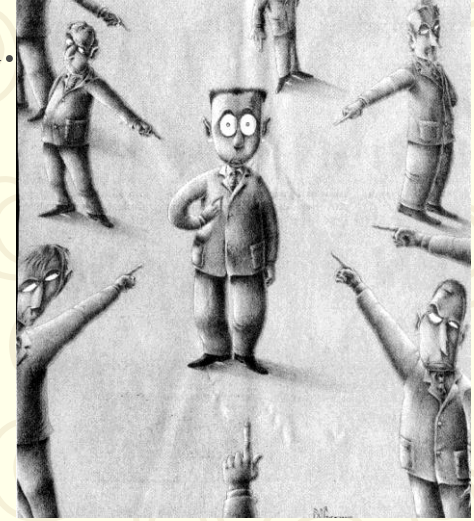
Başarının temel kuralları

- ❑ İyi bir dinleyici olun, konuşulanları yarıda kesmeyin.
- ❑ Çok fazla konuşmayın. Sizce neden iki kulağımız ama bir ağzımız vardır?
- ❑ Dershanede, okulda birbirinizi motive edin. Sakın arkadaşlarınızın hedefleri ile alay etmeyin.
- ❑ Zıtlaşmayın, tartışmaya girmeyin. Unutmayın, hiçbir tartışmanın galibi yoktur.
- ❑ İnsanları yargılamayın ve eleştirmeyin.
- ❑ Dinlerken başka işlerle uğraşmayın.
- ❑ Duygularınızı gizlemeye çalışmayın.
- ❑ İnsanları utandırmayın.
- ❑ Kişileri karar vermeye, yorum yapmaya zorlamayın.
- ❑ Anlatılanlara gülmeyin, insanları utandırmayın.

yenilmekten korkan, daima yenilir.

Hedeflere ulaşmanın temel taşları

- ❑ Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- ❑ 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.



Hedeflerinize ulaşmak için kendiniz için üç dilek tutun ve yazın. Daha sonra da sevdikleriniz için üç dilek tutun, yazın ve harekete geçin.

Başarı yolculuğunda 11 önemli adım

- ❑ Kitap okuma alışkanlığınız olsun.
- ❑ Sizi hedefinize götürecek arkadaşlarınızla birlikte olun.
- ❑ Kararlı ve ümit dolu olun.
- ❑ Sınavı kazananlardan fikir alın.
- ❑ Başarılı olmak için başarısızlıktan korkmayın.
- ❑ Kendinizi geliştirin.
- ❑ Hızlı ve pratik olun.
- ❑ Şikayet etme yerine üretken olun.
- ❑ Hiçbir şekilde ertelemeyin.
- ❑ Aklınızı ve ruhunuzu doyurun.
- ❑ Zihninizi zinde ve aktif tutun.



zoru yaparız, imkansız biraz zaman alır.

Zinde ve dikkatli olmak 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.

Problem çözen sözler

- ❑ Bir saatlik bir şey bu canım! Az kaldı...
- ❑ Bu işi başaranlar nasıl yapıyor ki?
- ❑ Uzaydan gelmediler ya!
- ❑ Şimdi biraz dinlenme zamanı!
- ❑ Biraz sonra gözden geçirmeliyim!
- ❑ Biraz daha kafamı kullanmalıyım!
- ❑ Pratik düşün, çözmek üzeresin!
- ❑ Yüzmüş, yüzmüş kuyruğuna gelmişim.şimdi bırakmak olmaz!
- ❑ Başkaları nasıl başarıyorsa bende başarırım.
- ❑ Bunu ya halledeceğim ya halledeceğim!
- ❑ Bu iş yarına kalmamalı. Bugün mutlaka bitecek!

her sorun bir fırsattır.

Unutmamız gereken 10 kelime

- ❑ İmkansız
- ❑ Yapamam
- ❑ Eğer
- ❑ Keşke
- ❑ Sonra
- ❑ Belki
- ❑ Zamanım yok
- ❑ Olmaz
- ❑ Anlamam
- ❑ Bilmem



Her zaman kullanmamız gereken 10 kelime

- ❑ İnanıyorum
- ❑ Kesinlikle
- ❑ Yapabilirim
- ❑ Zamanım var
- ❑ Biliyorum
- ❑ Bir yolu vardır
- ❑ Anlarım
- ❑ İyi ki
- ❑ Şimdi
- ❑ Derhal



Bakmak ile görmek

Hatta başarılı olabilmek için şüphesiz ki dikkatli olmak önemli bir özelliktir. Dikkatli olabilmek için ise , bakmak ile görmek arasındaki farkı iyi hissedebilmek gerekir. Bunun için, bakmak ile görmek arasındaki farkı iyi ayırt edebilmek gerekir.

İşte size bakmak ile görmek arasındaki farklar.

- ❑ Bakınca tutarız ,görünce sarılırız.
- ❑ Bakmak yüzeyseldir, görmek kalp ile.
- ❑ Bakınca seyredereziz, görünce kaybederiz.
- ❑ Bakınca tanırız, görünce biliriz.
- ❑ Bakınca gülümseriz, görünce severiz.
- ❑ Bakınca yürürüz, görünce koşarız.
- ❑ Bakınca tadarız, görünce içeriz.

Dikkatinizi geliřtirmek için

- ❑ Çalışırken (mesela tarih) duygularınızı da katarak çalışmayı deneyin. Kolay kolay unutamadığınızı göreceksiniz.
- ❑ Olaylara ve çevrenize önem verin. Asla ihmal etmeyin ve ertelemeyin.
- ❑ İyi konsantre olmaya ve öğretmeni dinlemeye çalışın. Dikkat etmeden dinlenen bir ders, deniz kumuna yazılmış bir yazı gibidir.
- ❑ Kendinize ve hafızanıza güvenin. Kendinize nasıl davranırsanız, zihninizde size öyle davranır.
- ❑ Bir şeyi ezberlemek istediğinizde anahtar sözcükler veya tekerlemelerle ezberleyin.
- ❑ Mutlaka küçük bir not defteri bulundurun. Sizin için önemli gördüğünüz şeyleri not edin.
- ❑ Bilgi alınıp kullanılmazsa unutulmaya mahkumdur. Bu nedenle zihninizi aktif tutun ve bilgilerinizi kullanabilecek imkan ve fırsatlar oluşturun.
- ❑ Dikkat oyunu oynayın. Bir ortama girdiğinizde otuz kırk saniye etrafı gözlemleyin, daha sonra gözlerinizi kapatın ve kendinize odada hangi eşyanın var olduğunu, nerede olduğunu anlatın.

bundan 20 yıl sonra yaptıkların değil,
yapamadıkların için üzüntü duyacaksın.

■ GÜVENLİ BULDUĞUN LİMANINDAN UZAK UFUKLARA YELKEN AÇ.

HAYAL ET KEŞFET.

BİR DÜŞÜN!

ONLARI SEYREDECEK BİRİLERİ OLMASAYDI,

KAÇ KİŞİ MERSEDES OTOMOBİL ALABİLİRDİ.



DERTLERİNİ GÖZ YAŞLARINDA BOĞMAK İSTEYENLERE

DERTLERİN YÜZEBİLDİĞİNİ SÖYLE.

DALIN UCUNA GİTMekten ÇEKİNME MEYVENİN İYİSİ ORADADIR.

GÜLÜMSEDİĞİNDE GÜZELLEŞMEYEN BİR YÜZ GÖRMEDİM.

KİMİ ZAMAN İÇİNDEKİ O SESE UZMANLARDAN DAHA FAZLA GÜVEN

İNSANIN HAYATTA KESİN OLARAK DÜZELTEBİLECEĞİ TEK BİR ŞEY

VARDIR: KENDİSİ

Daha dikkatli bir sınav için ipuçları



- Sınavda zihninizi dinlendirin.
- Teste başlamadan önce, testi hızla gözden geçirin.
- İki seçeneğe indiğinizde birini yanıtlayın.
- Hız ve tasarruf arasında bir denge kurun.
- Bir soruda çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın.
- Çözerken gruplandırarak çözün.
- Cevaplarınızı cevap kağıdına çözdükçe işaretleyin.

Başarı yolunda önemli tavsiyeler

- ❑ Ne kadar kötü yaparsanız yapın, vazgeçmediğiniz sürece en iyisini yapmayı öğreneceksiniz.
- ❑ Başarı aynı yönde sonuna kadar gitmektir.
- ❑ Başarmanın yapmaktan başka bir yolu olmaz.
- ❑ Başkasının ürettiği bir şeyi satın alabilirsiniz ama kendi başarınızı asla!
- ❑ Başka bir arayışı olmayanın, başka bir buluşu da olamaz.
- ❑ Başarısızlık yapamamak değil, yapamayacağını sanmaktır.

Başarı yolunda önemli tavsiyeler

- ❑ Damarlarınızdaki kana değil, ruhunuzdaki heyecana güvenin.
- ❑ Çoğu zaman yapamamanın tek nedeni, vaktinde başlamak değildir.
- ❑ Baş döndürücü bir başarıya imza atabilmek için baş döndürücü işler yapmaya değil, baş döndürücü istek ve arzulara sahip olmaya ihtiyacınız vardır.
- ❑ Neyi başaracağınız; neyi ne kadar istediğinize bağlıdır.
- ❑ Yolunun üzerinde çukuru, dikenini, dağı olmayan bir yolculuk yoktur.

izlediğiniz için teşekkürler