

# RİTMİNİ YAKALA

CEMİLE KUYUMCU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU  
LİSESİ

REHBERLİK BÜLTENİ

## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

KÜÇÜK  
DEĞİŞİKLİKLER BÜYÜK  
DEĞİŞİMLER  
DOĞURUR

Hayat Hareketi  
Ödüllendirir

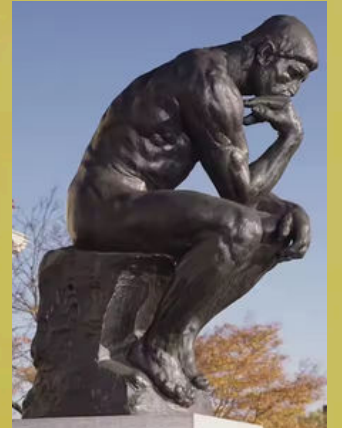
“BİLMEK  
UYGULAMAKTIR”

Basit, somut,  
ulaşılabilir,  
kişiye özgü,  
ilerlemeyi  
destekleyen  
hedefler

KÜÇÜK ADIMLAR  
AZ DA OLSA DEVAMLILIK  
GÜCÜNÜZÜN YETTİĞİ ÖLÇÜSÜNDE

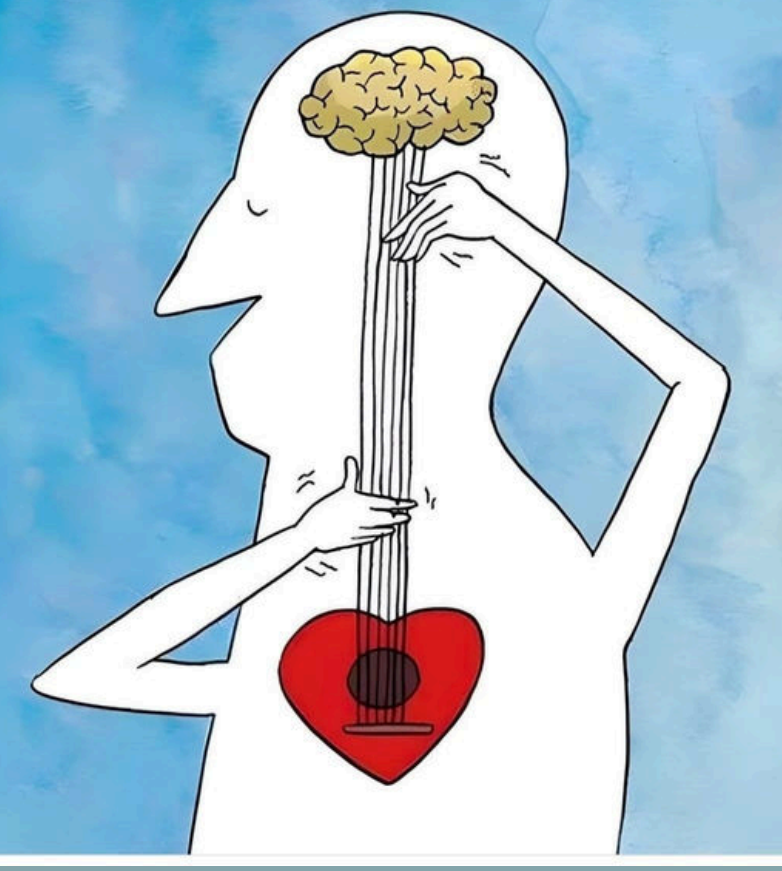


Sadece Konuşuyorum  
O Halde Papağanım



Sadece Düşünüyorum  
O Halde Heykelim

# RİTMİNİ YAKALA KENDİ MELODİNİ ÇAL



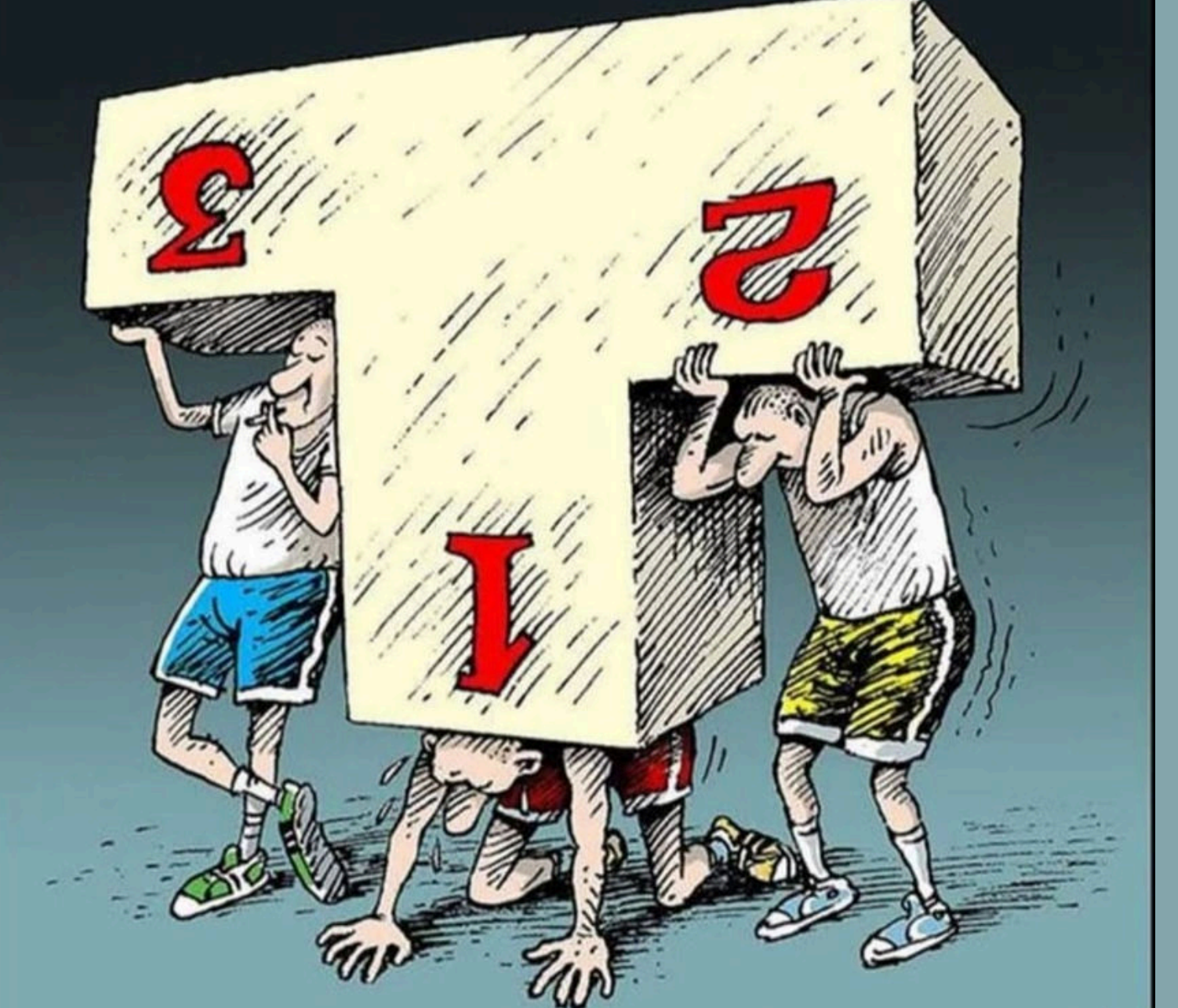
Her birimiz biricik, tek, tekrarlanamaz, benzersiz bir yaratılışa sahibiz. Bu benzersizliğimizde çıkaracağımız notalar koşullarımıza, zamana ve kendimize özgü melodiler oluşturmaktadır. Oluşan her bir melodinin ayrı bir hikayesi ve ritmi vardır ve benzersizdir. Bu benzersiz melodi için; varolan koşullarda, varolan Ben ile ne yapmayı arzu ettiğim, yaptığım ve yapacağım ve aynı zamanda hayatın, zamanın, koşulların benden ne beklediği; notamı ve melodimi etkileyecek... İbn-i Haldun'un "Coğrafya Kaderdir" sözüne karşılık sende bulunduğun coğrafyanın kaderi olabilirsin.

Victor Frankl, " Herkes hayatında tamamlanması gereken bir ödevi beraberinde getiren bir iş veya misyonla karşı karşıyadır. Kimsenin yerine başkası geçemez ve kimse hayatını tekrar yaşayamaz . Hayatta her durum, insana bir mücadele alanı ve çözülmesi gereken bir sorun sundukça hayatın anlamı değişebilir. Herkes hayat tarafından bir sorguya çekilir ve hayatı sadece kendi hayatıyla, kendi sorumluluğuyla cevaplayabilir. Asıl önemli olanın, koşullara karşı bir duruş alabilmektir. " der. (2.Dünya savaşı sırasında toplama kamplarında yaşadıklarını psikiyatrik bir bağlamda ele aldığı İnsanın Anlam Arayışı kitabında)

SEN BULUNDUĞUN COĞRAFYANIN KADERİ OLABİLİRSİN

# *“Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır”*

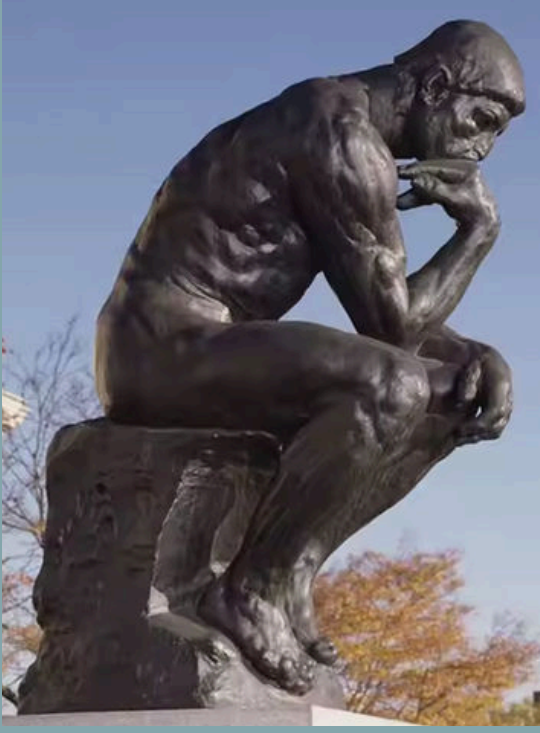
Öz-disiplin sahibi olmak uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek adına güçlü dürtüleri ertelemek için bilinçli bir çaba göstermek ve anlık hazlardan vazgeçmekle karakterize edilir. Özdisiplin bünyesinde irade, öz-kontrol, sorumluluk, öz düzenleme, koyulan hedefler üzerinde kararlılıkla ilerlemek gibi süreçleri barındırmaktadır. Araştırmalar başarının öz disiplinle; öz disiplinin zorluklara katlanma becerisi ve hazzı erteleyebilme ile mümkün olduğunu göstermektedir. Zorlandığımız noktalarda gelişme ve değişme olduğu, pes etmeden yola devam etmenin bizi başarıya götüreceği görülmektedir. Zorluğun üstesinden gelmek, bir sonraki adımda kolaylıkla halledeceğim başka bir işle gelişimi ve dönüşümü getirecek.



*“Bir işi bitirdiğinde hemen diğerine koyul”*

# "DÜŞÜNÜYORUM O HALDE

## VARIM"



**Sadece**

**Düşünüyorum  
O Halde Heykelim**



**Sadece**

**Konuşuyorum  
O Halde Papağanım**

Descartes insanın doğadaki yerini araştırır. Ben kimim sorusuna, düşünen şeyim cevabını vermiştir. Ancak düşündüğüm sürece diye de ekler. "Düşünüyorum o hâlde varım" sözü de bizi canlı-cansız diğer tüm varlıklardan ayıran en önemli ayrımdır, ancak insanı insan yapan sadece düşünmek değil, beden ve zihin uyumudur da.

İnsanı diğer varlıklardan ayıran bilinçli bir farkındalıkla; düşünmesi, konuşması, davranması, hissetmesi, sosyal ilişkiler kurması, hedef oluşturması, inanması gibi faktörlerdir. Yaşamla ilgili düşünceleri, hisleri bunları dile getirip paylaşması gayet olağandır. Olağan olmayan, kişiye herhangi bir fayda sağlamayan kendi görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyip, harekete geçmeyip hep düşünmesi, düşünceyle problemleri ya da rahatsız olduğu durumdan kişinin kurtulacağını sanmasıdır. Yapılması gerekeni yapmak yerine sürekli düşünmek, kendini, çevresindekileri lanetlemek ve sürekli şikayet etmek de bir tür uyuşturucudur.

Engin Gençtan İnsan Olmak kitabında "Yaşamak, yaşantı üretmeyi, yaşama katılmayı, yorum yapmak yerine duygusal tepkiler verebilmeyi ve içsel yaşantılarımızı algılamaya çalışarak o doğrultuda hareket edebilmeyi içerir. Ama bu düşünmeden yaşamak anlamına gelmez. Bazen yaşadığımız bazı olaylardan çıkardığımız sonuçlar bilgiye dönüşür, bazen ise edindiğimiz bazı bilgileri sonradan yaşantıya dönüştürürüz. Ama genelde yaşantıya dönüşmemiş bilgi gerçek bilgi değildir. Ya da Konfüçyüs'ün deyişiyle Bilmek Uygulamaktır"

**"BİLMEK UYGULAMAKTIR"**

Önce odanı topla, dünyayı  
sonra düzeltirsin.

*Jordan B Peterson*

@beyhanbudak

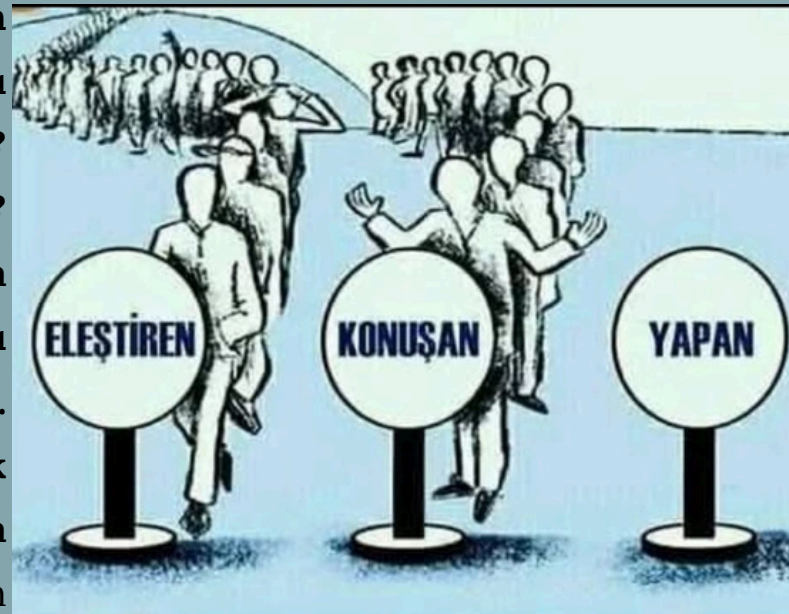
“Birçok insanın dünyanın düzeni hakkında şikayeti ve bu konuda belki de fark yaratacak, sorunları çözecek hayalleri var. Peki şu an sadece senin kontrolünde olan ve içinde yaşadığın odanın evin durumu nedir? Bu alanı düzenlemeyen birisinin daha büyük sorunları çözebileceğini düşünüyor musunuz?

Günümüz dünyasında birçok insan, büyük hayaller kurarak, ağız dolu şikayetler ederek eylemin zorluğundan kaçınıyor. Konforlu alan, dünyanın kontrolümüzde olmayan kısımları için çözümler üretirken; odadaki yatağını toplayamıyorsan sana nasıl inanalım? Sadece sana ait olanla ne yaptığın? Olduğun şeyle ne yapıyorsan daha büyüklerine sahip olduğunda da aynısını yapacaksın; eğer kendini değiştirmezsen. Bugün ne yaptığın, yarın daha büyük şansların olduğunda ne yapacağını ya da yapmayacağını da gösterir. “ Beyhan

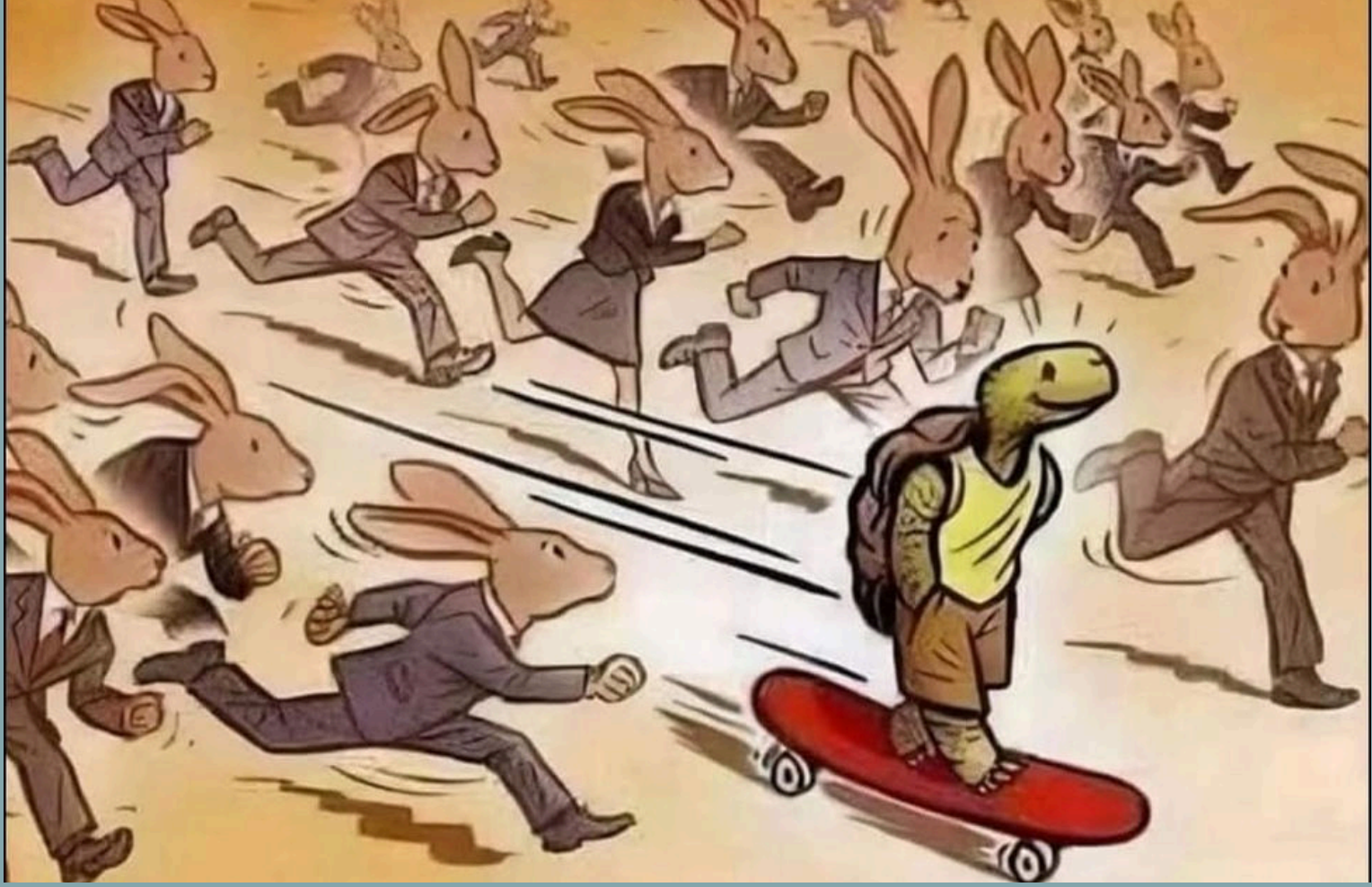
Senin şu an yapabileceğin etki alanında olan şeylere odaklanmak, ders başarını arttırmak, iletişim becerilerini geliştirmek, kişisel gelişimine katkı sağlayacak; bulunduğu rollerde ne yapacağına odaklanıp harekete geçmek, Seni bulunduğu yerden ileriye taşıyacak.

Her ne yapabiliyorsan onu yapmak, sadece düşünüp, konuşup durmamak, harekete geçmek. UNUTMAYIN.

• **MARİFET YAPMAKTIR**



# “BAŞKALARINA BAKMADAN HEDEFİNİ KENDİ HIZINDA GERÇEKLEŞTİR.”



Her birimizin dünyaya geliş koşulları bize verilenler birbirinden farklıdır. Bunlar; genetik faktörler, fiziksel özelliklerimiz, anne-babanın psikolojisi, ilişkisi, eğitim durumu, ebeveynlik tutumu, sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayımız, kaçınıcı çocuk olduğumuz, bize bakım verenin psikolojisi, çevremizdeki insanlar, maddi imkanlar gibi birçok durum bizim kişiliğimizi etkilemektedir.

Sayı doğrusundaki reel sayılar gibi farklı noktalardayız. Birbirmize yakın bir çevre, zaman,maddi-manevi benzerlikler olabilir ancak tıpa tıp aynı yerde, sayıda olamayız.Kimilerimiz zorluklarla; hastalıkla, maddi yetersizliklerle, bakımsızlıkla, iletişimsizlikle istenmeyen olarak eksilerde , -15,-5,-5,003 gibi , kimilerimiz beklenen, istenilen, maddi-manevi refah içinde, pozitif +5,+8,+12, +20 gibi hayata başlıyor. Kimilerimiz ortalama ilgi, sevgi , maddiyatla sifıra daha yakın. -10 ile dünyaya gelen kişi ile +10 ile dünyaya gelen aynı olabilir mi? -10'dan +10'a 20 birim ilerleyen ve +10'da dünyaya gelip +15' te olan 5 birim ilerlemiştir.

**Önemli olan;kaç birim ilerlediğin, nerden nereye  
geldiğin...**

# Önemli Olan Sana Verilenlerle Ne Yaptığın



Nöroplastisite; beynin gelişmiş uyum sağlama yeteneğidir. Beyin sürekli yenilenir ve her saniye nöronlar arası yeni bağlantılar kurar. Yeni bir şey öğrendiğimizde beynimiz bu bilgilerin yeni sinirsel bağlantılarını oluşturur; nöronlar arasında daha fazla bağlantı kurulur ve beynimizin yeniden şekillenmesini ve güçlenmesini sağlamış oluruz. Bu özellik ile öğrenme, hafıza ile zihinsel ve fiziksel iyileşme sürecinde önemli rol oynar. Bu süreç, beyin yapısının ve işlevinin deneyimler, öğrenme ve çevresel değişiklikler doğrultusunda esneklik göstermesini sağlar.

Kişinin özülle uyuşmayan bir davranış kalıcı olmaz. Gerçek davranış değişikliği kimlik değişikliğidir. Hedef bir kitap okumak değil, okuyan birine dönüşmek, bir müzik aleti çalmak değil, müzisyene dönüşmektir. Kimliğin Latince kelime anlamı "tekrarlı varoluştur".

Olduğunuz kişiyi değiştirmenin yolu en pratik yolu, yaptığınız şeyi değiştirmektir. Bunun için,

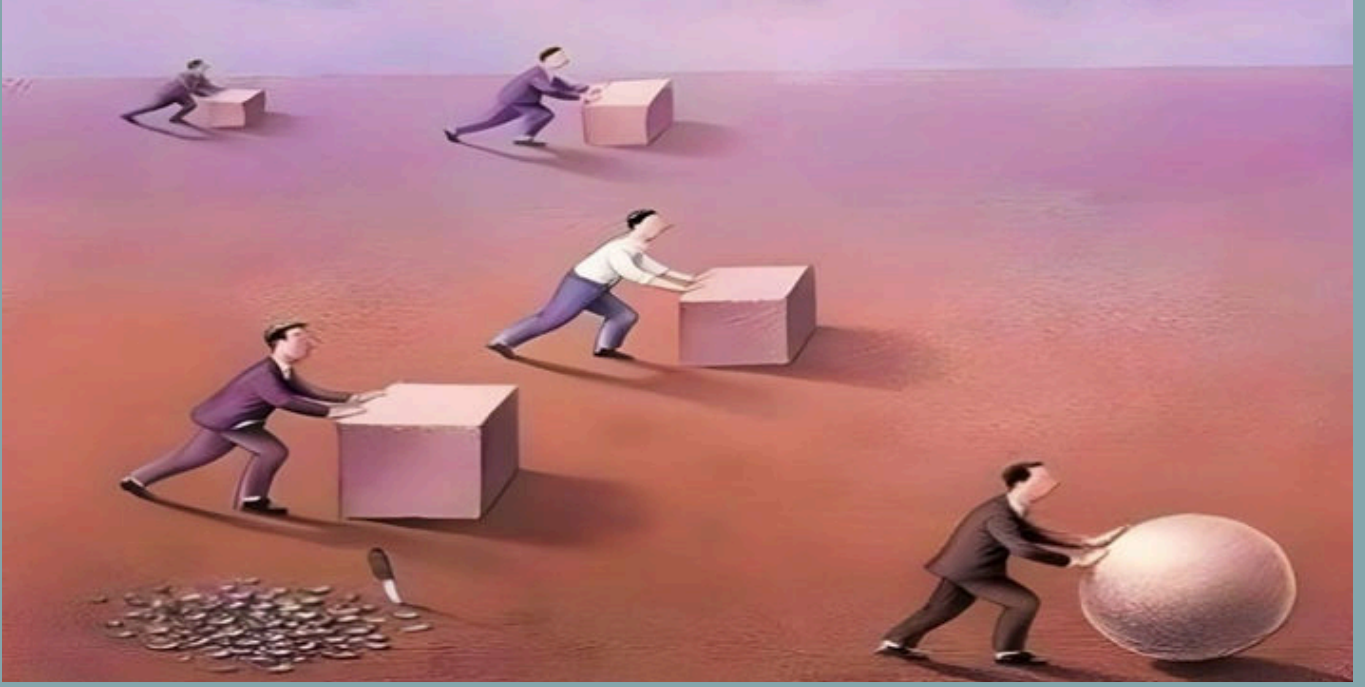
1.Olmak istediğiniz insan türüne karar verin.

2.Bunu küçük kazanımlarla kendinize ispatlayın.

Alışkanlıkların önemli olmasının asıl nedeni kendinizle ilgili inançlarınızı değiştirebilmeleridir.

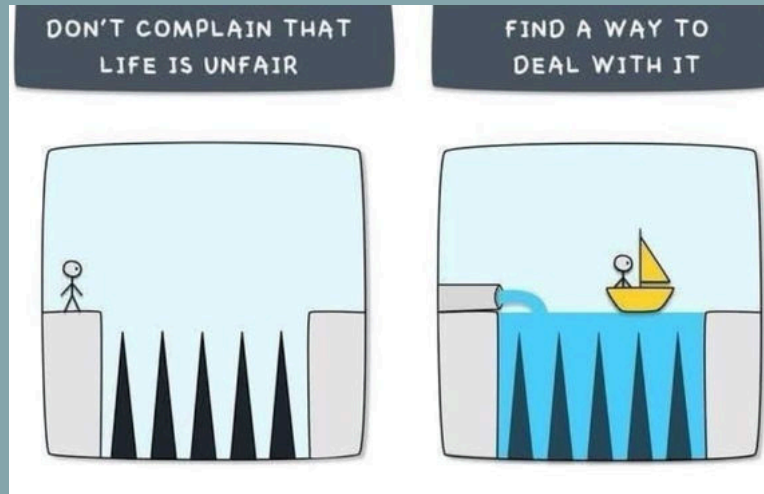
*"Küçük şeyler aslında büyük şeylerdir"*

# DAHA ÇOK DEĞİL, DAHA AKILLICA ÇALIŞIN



Beynimizin yapısı ve işleyişi, alışkanlıkların oluşumunu destekler ve bu süreçleri anlamak, hedeflerimize ulaşmayı kolaylaştırır. Öncelikle beyin gücü gerektiren birden fazla işe odaklanmak imkansız. Bu görevler arasında geçiş yapmak, işleri tam olarak tamamlamak çok zor. Bunun yerine tek bir göreve odaklanmak, görevler arasında molalar vermek, (pomodora tekniği gibi) Haftalık, günlük enerji seviyenize göre planlar yapmak, (Eat That Frog "Sabahın ilk saatlerinde canlı bir kurbağa yiyin, günün geri kalanında başınıza daha kötü bir şey gelmez.") yapılacaklar listesi oluşturmak, önemli-acil, (Hemen Yap), önemli- acil değil( Yapmak İçin Zaman Ayarla), Acil-önemli değil( Devret), acil değil-önemli değil( İptal Et), iş yaparken telefonunuzdaki bildirimleri kapatmak,

zamanınızın nerede, nasıl geçtiğini bir süre yazmak( uyku süreniz, yemek süreniz, wc süreniz, telefon kullanımınızulaşım, aile-arkadaşlarla geçirdiğiniz süre, spor, müzik etkinlikleriniz) zaman farkındalığını oluşturacaktır. Erken kalkmak, doğada zaman geçirmek özdisiplin sağlayacaktır. Tekrar tekrar yaptığınız görevler alışkanlık oluşturup otomatikleşecektir.



Başarı için bilimsel araştırmalar, başarıya ulaşmanın küçük ve tekrarlayan davranışlarla alışkanlık oluşturmaya mümkün olduğunu gösteriyor.

**Aslolan davranmak! BAŞARILI DAVRANMAK**



# KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER BÜYÜK SONUÇLAR

**Atomik:** bir şeyden son derece az miktarda olan, daha büyük bir sistemin en küçük birimi, çok büyük bir enerji ve güç kaynağı.

**Alışkanlık:** düzenli olarak tekrarlanan bir rutin ya da uygulama; belli duruma otomatik bir tepki.

## İÇİNDEKİLER

Kötü Alışkanlıklardan Kurtulup İyi Alışkanlıklar Edinmek İçin Kolay Ve Etkisi Kanıtlanmış Bir Yöntem  
Temel ilkeler

Küçük Değişiklikler

1. Atomik Alışkanlıkların Şaşırtıcı Gücü

2. Alışkanlıklarınız Kimliğinizi ve Nasıl Biçimlendirir ( ve Tam Tersisi)

3. 4 Basit Adımda Daha İyi Alışkanlıklar Kazanmak

1. Yasa Görünür Kalın

2. Yasa Cazip Kılın

3. Yasa Kolaylaştırın

4. Yasa Tatmin Edici Kılın

İleri taktikler

Sadece İyi Olmaktan Gerçek Anlamda Muhteşem Olmaya Nasıl Geçilir

“HARİKA BİR KİTAP YAZMAK İÇİN ÖNCE KENDİNİZ KİTABA DÖNÜŞMELİSİNİZ”

NEW YORK TIMES ÇOKSATANI

## Küçük Değişiklikler, Büyük Sonuçlar

# Atomik Alışkanlıklar

Kötü Alışkanlıklardan Kurtulup  
İyi Alışkanlıklar Edinmek İçin Kolay ve  
Etkisi Kanıtlanmış Bir Yöntem

## James Clear

Yazarın lisede yüzüne bir beyzbol sopası çarpmasıyla yüzünde oluşan yüz ve burun kırıklıkları, yuvasından fırlamış bir gözle iyileşme sürecindeki yaptığı başlangıçta küçük ve önemsiz görünen değişikliklerle Alışkanlıklar Akademisi'ni kurması ve bu akademide bir çok şirket çalışanlarının bu eğitimi almalarıyla başarıya ulaşma sürecini anlatıyor.

**Gücünüzün yettiği ölçüde, Az da olsa devamlı**

# ZAMANI NEYLE BESLERSENİZ ZAMAN ONU KATLAR



**DAY 1**

**DAY 100**

- Bir yıl boyunca hergün %1'lik bir iyileşme kaydetseniz, yıl sonuna geldiğinizde 37 kat daha iyi olursunuz.
- Bir halat, aslında ince ipliklerden oluşur. Tek bir iplik zayıf olabilir, ancak onlarca iplik bir araya geldiğinde büyük bir yükü taşıyabilir.
- Hergün en az 1 sayfa kitap okuyan yıl sonunda en az 365 sayfa okumuş olur.



Sıcaklığı 3,8 derece oda sıcaklığındaki buz küpü yavaş şekilde erimeye başlar. -3,3 °, -2,7°, -2,2° hâlâ buz -1,6°, -1,1° ve 0,5° hâlâ buz 0 dereceye gelince erimeye başlıyor. Daha önceki sıcaklıktan pek de farklı olmayan bir derecelik kayma büyük bir değişimin kilidini açtı. Başarıya ulaşmakta -0,5 °dereye kadar gelip vazgeçmemek 0° derecede başarıyı görmekle mümkün. Küçük değişiklikler kritik bir eşiği atlayana kadar herhangi bir fark yaratmıyormuş gibi görünür. Sisteminize odaklanıp sabırlı olduğunuzda farkı göreceksiniz. Büyük başarı anlarım genellikle büyük bir değişimi dizginlerinden kurtarmak için gerekli olan potansiyeli oluşturan öncesindeki pek çok eylemin sonucudur.



**Kendine zaman tanı.**

# DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİNİN 4 YASASI

İŞARET

İSTEK

GÖRÜNÜR KILIN

CAZİP KILIN

ÖDÜL

TEPKİ

TATMİN EDİCİ KILIN

KOLAYLAŞTIRIN

- 1.Nasıl görünür kılabilirim?
2. Nasıl çekici kılabilirim?
3. Nasıl kolaylaştırabilirim?
4. Nasıl tatmin edici kılabilirim?

- Alışkanlıklarımız içinde olduğumuz yere ve önümüzdeki işaretlere göre değişir. Mutfağa girip tezgahın üstünde bir kurabiye tabağı görürseniz öncesinde aklınızda olmamasına rağmen ve çok da aç hissetmemenize rağmen yarım düzine alıp yemeye başlayabilirsiniz.
- Benzersiz kişiliklerimize rağmen, belli çevresel şartlar altında belli davranışlar tekrarlanma eğilimi gösterirler.Mesela; karanlık bir sokakta insanlar temkinli ve korunmaya yönelik hareket ederler, ibadet edilen yerlerde fısıldaşarak konuşurlar. Bu açıdan değişikliğin en yaygın şekli içsel değil dışsaldır etrafımızdaki dünya bizi değiştirir ve her alışkanlık bağlamla bağlantılıdır.

## 1.İŞARET

- Telefonunuza yeni bir mesaj geldiğine dair bildirim sesi duyulur.
- Uyanırsınız.

## 2. İSTEK

- Mesajın içeriğini öğrenmek istersiniz.
- Uyanık hissetmek hissedersiniz.

## 3. TEPKİ

- Telefonunuzu alıp mesajı okursunuz.
- Bir fincan kahve içersiniz.

## 4.ÖDÜL

- Mesajı okuma isteğinizi giderirsiniz. Telefonu elinize almak, telefona bildirim gelmesiyle ilişkilendirilir.
- Uyanık hissetme isteğinizi gidermiş olursunuz. Kahve içmek uyanmakla ilişkilendirilir.

Tutarlılığın gücü.



“Ortam, insan davranışlarını biçimlendiren eldir.”

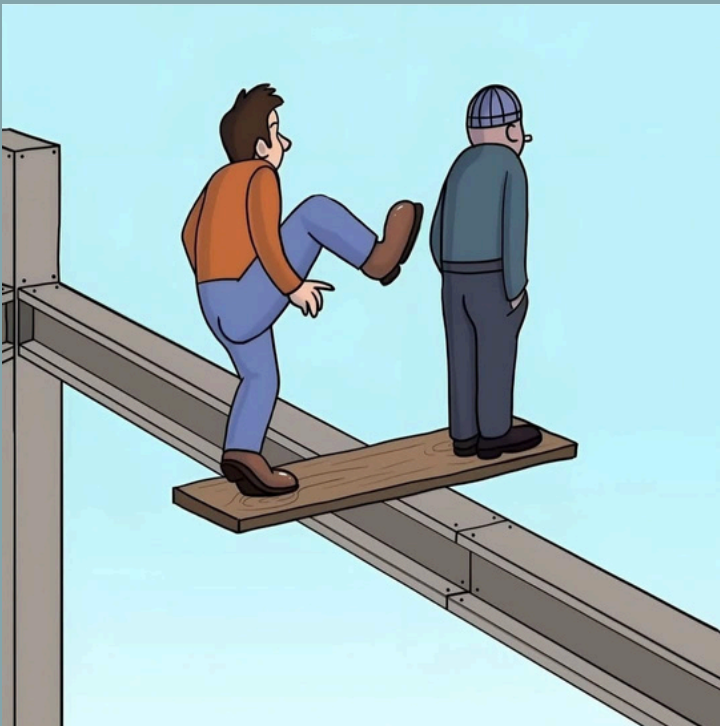
# İYİ ALIŞKANLIKLAR NASIL GELİŞİR

## 1.GÖRÜNÜR KILIN

- Farkında olmak için mevcut alışkanlıklarınızı kağıda dökün.
- Uygulamaya koyma niyetlerini kullanın: Şu davranışı, şu zamanda şurada gerçekleştireceğim. Ders çalışmaya saat 18:00'de odamda 20 dakika boyunca paragraf çözeceğim gibi.
- Alışkanlık istiflemeyi kullanın. Şu mevcut alışkanlıktan sonra şu yeni alışkanlığı gerçekleştireceğim.
- Ortamınızı tasarlayın. İyi alışkanlıkların işaretlerini belirgin ve görünür kılın

## 2.CAZİP KILIN

- Cazip unsurları biraraya toplama yöntemini kullanın. Yapmak istediğiniz bir eylemi, yapmanız gereken bir eylemle eşleştirin.
- Arzulanan davranışlarınızın normal davranış olduğunu bir kültüre katılın.
- Bir motivasyon ritüeli yaratın. Zor alışkanlıktan hemen önce, keyif aldığınız bir şeyi yapın.



## 3.KOLAYLAŞTIRIN

- Zahmet ve pürüzleri azaltın. Kendiniz ile iyi alışkanlıklar arasındaki adım sayısını arttırın.
- Ortamı hazır hale getirin. Ortamınızı gelecek eylemleri kolaylaştıracak şekilde düzenleyin.
- Karar anı konusunda ustalaşın. Büyük etkiler yaratan küçük tercihleri optimize edin.
- 2 dakika kuralından faydalanın. Alışkanlıklarınızı iki dakikada ya da daha kısa sürede yapılacak kadar küçültün.
- Alışkanlıklarınızı otomatikleştirin. Teknolojiye ve gelecekteki davranışları sabitleyecek tek seferlik alışverişlere yatırım yapın.

## 4.TATMİN EDİCİ KILIN

- Pekiştirme kullanın. Alışkanlığı tamamladığınız zaman kendinize hızlı bir ödül verin.
- “Hiçbir şey yapmamayı” keyifli hale getirin. Kötü Bir alışkanlıktan kaçınırken getirilerini görmenin bir yolunu tasarlayın.
- Bir alışkanlık takipçisi kullanın. Alışkanlık akışınızı takip edin ve “zinciri koparmayın.”
- Bir şeyi asla iki kez atlamayın. Bir alışkanlığı gerçekleştirmeyi unutunca hemen tekrar hizaya girdiğinizden emin olun.

**Eylemlerinizin her zaman sonuçları vardır**

# KÖTÜ BİR ALIŞKANLIK NASIL BIRAKILIR

## 1.GÖRÜNMEZ KILIN

- Maruz kalma ihtimalinizi azaltın. Kötü alışkanlıkların işaretlerini ortamınızdan kaldırın.
- Telefonunuzdan kopamıyorsanız, telefonunuzu birkaç saatliğine başka bir odada bırakın.



## 2.İTİCİ KILIN

- Zihniyetinizi ifade ediş şeklinizi değiştirin. Kötü alışkanlıklarınızdan kaçınmanın getirilerini vurgulayın.

## 3.ZORLAŞTIRIN

- Zahmet ve pürüzleri çoğaltın. Kendiniz ile iyi alışkanlıklar arasındaki adım sayısını arttırın.
- Bir bağlılık aracı kullanın. Gelecekteki tercihlerinizi çıkarlarınıza olanlarla kısıtlayın.

## 4.TATMİN EDİCİ OLMAKTAN ÇIKARIN

- Bir sorumluluk ortağı edinin. Birinden davranışlarınızı izlemesini rica edin.
- Bir alışkanlık sözleşmesi yaratın. Kötü alışkanlıklarınızın bedelini başkaları tarafından da görünür kılın ve acı verici kılın.

### Ödüllü Fotoğraf;

*“Kamyonun lastiği patlak ama kasasında arabaya uymayan bir sürü lastik var...”*



İşlevsel, sizi olmak istediğiniz kişiye götürecek alışkanlıklar kazanmak amaç, yoksa işlevsiz bir sürü tekerleğiniz olup yola devam edememek, kötü alışkanlıklarla takılıp kalmak= Yolda Kalmak

**ALIŞKANLIKLAR+KASITLI PRATİK=USTALIK**

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



Kendine inanmak; “Kendini gerçekleştirme, kendini yaşamayı göze alabilecek yürekliliği gösterebilmeyi ve kısır döngülerden özgürleşebilmeyi tanımlar.”

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



Yeterli ve kaliteli uyku, beynin yenilenmesi ve sinaptik bağlantıların güçlenmesi için kritiktir. Zihin ve ruhsal sağlık için bir elçidir.”Uyku, vücudun elektriğini yeniden şarj eden şarj cihazıdır.”

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



“Sevgi, sevdiğimiz şeyin büyümesi ve yaşaması için gösterdiğimiz etken (aktif) ilgidir. Sevmenin özü ilgi, bilgi, sorumluluk ve saygıdır. Kişi, uğrunda emek harcadığı şeyleri sever, kişi sevdiği şeyler için emek harcar.”

**“İnsan doğasına aykırı her hedef başarısız olmaya mahkumdur.”**

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



“Zaman insanı sınırlar. Çoğu insan şimdi yapamadığını ileride yapacağı sanısındadır, önündeki zamanı sınırsızmışçasına harcar. İçinde yaşadığı zamanın gerçeklerini kabul ederek savaşmak zorundadır”

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



En temel ilişkimiz kendimizle olan ilişkimiz, karakterimiz, ahlakımız, bakış açımız, başkalarıyla olan ilişkimizi de etkiler. Engin Gençtan "Bireyin mutluluğu, huzuru en yakın ilişkilerine bağlıdır." der.

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



"Kişinin en önemli görevi; kendisine karşı İYİ YAŞAMA SORUMLULUĞU'dur. Yapması gerekeni yapmak yerine, sürekli başkalarını suçlamak insanı hiçbir yere götürmez."

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



Einstein" Aptallığın en büyük kanıtı, aynı şeyi defalarca deneyip farklı bir sonuç almayı beklemektir."

Carl Jung " Siz bilinçsiz olanı bilinçli hale getirene

kadar, o sizin hayatınızı yönlendirmeye devam eder ve siz buna kader dersiniz.

# KİŞİSEL GELİŞMEYİŞİM



Montaigne "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemez". Nereye gideceğini bilemeyen kimse de hayatının öznesi değil, figüranı olacaktır.

**“Şimdi Oku  
Kitabını!”**

**Ne yapıp ettiğine bak!**

**Neler yapabileceğine!**

**Karar Ver! Başla’**

**Hemen!**





## Yararlanılan/Önerilen Kitaplar

