

EGZERSİZLER

BEŞ ADIMDA DOĞRU KARAR

Hayatımıza yön vereceğini düşündüğümüz çetrefilli durumlar, hangisini seçeceğimizi bilemediğimiz ikilemler içindeyken verdiğimiz kararlar derin bir sürecin meyvesi olurlarsa güvenle yolumuza devam edebiliriz.

Doğru kararlar alabilmeniz için sizlere beş etaplı bir egzersiz sunuyoruz: Zihni arındırmak, istekleri belirlemek, sezgileri keskinleştirmek, diğerleriyle bağ kurmak ve sonunda rahatça eyleme geçmek.

1. egzersiz

Zihninizi arındırın

Dışarıdan gelen talepler ve içerideki çatışmaların verdiği rahatsızlık yüzünden içimizde olan biteni göremiyoruz. “Kendinize yeniden odaklanmak bütün bu parazitlerden kurtulmanın tek yoludur” diyor Sofrolog Dr. Patrick-André Chéné ve zihninizde gerçek isteklerimize yer açmak için bir egzersiz öneriyor.

Sırtınız dik pozisyonda oturun veya bacaklarınız rahat şekilde ayakta durun.

Vücudunuzda gergin hissettiğiniz kısımların farkına varın. Bilinçli ve algılarınızın açık olması için kendinizi tamamen bırakmadan rahatlayın.

Size göre “negatif hissin” yoğunlaştığı bölgeyi belirleyin: Yüz, boyun-omuz, göğüs boşluğu-karın veya

basen-bacaklar. Sonrasında almak istediğiniz kararı düşündüğünüzde, gelen baskın hissiyatı gözlemleyin; devam eden gerginlik, tıkanma, baskı, korku gibi. Söz konusu bölgeye odaklanın, farkındalığınızı nefesinize verin ve ağızdan verdiğiniz her nefesle “negatifliğin” dışarı atıldığını hayal edin. Tamamını ihraç edene kadar devam edin.

Şimdi de uygulamayı tersine çevirin, biraz önce “temizlediğiniz” bölgeye “pozitif” nefes üfleyin. Bu, sıcaklık, yumuşaklık veya hoş giden ıstık, koku ve tat hissi getirecek. Egzersiz, iyilik hali ve konfor hissi hâkim olduğunda sonlanıyor. Parazitlerden arınmış bir şekilde, artık kendinizle baş başasınız.

2. egzersiz

İsteklerinizi belirleyin

Psikolog ve Psikoterapist Cécile Kapfer, bir kararın derinlerdeki isteklerimizle bağlantısı varsa, sadece akla gelmesiyle bile içimizin olumlu duygularla dolduğu ve ilerlediğimiz izlenimi vermesi gerektiğini söylüyor. Tereddütleriniz mi var? İsteklerinizi “geliştirerek” kendinizi test edin.

Bir kalem ve not defteri alın. Projenize bir başlık ve gerçekleşme tarihi verin. (“2019’da, ailemle Ege’de bahçeli bir eve taşınmak.”)

Kendinizi gelecek zamanda hayal edin, sanki bu gerçekleşmiş ve konu hakkında hiçbir şey bilmeyen

üçüncü bir şahsa anlatır gibi projenizin mümkün en somut ve detaylı öyküsünü oluşturun.

“20 Nisan 2019, çiçekli bahçeme bakan pencereleri açıyorum ve çocuklarımı okula götürmek için hazırlanıyorum...”

Yazma sürecinde kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin ve bütün duygularınızı not edin (“Artık stresli hissetmiyorum”, “Hayatımı gerçekten yaşıyorum”, “Kendimi köşeye sıkışmış hissediyorum”, “Şehrin kültürel hareketliliğini özlüyorum” vb.). Bu noktada gerçekten ne istediğinizi fark edebilirsiniz.

3. egzersiz

Sezgilerinizi dinleyin

“Sezgi, iç dünya ve bu yüzden de benzersiz arzularımızla bağlantılı, tamamen ayrı bir zekâdır” diyor insan kaynakları eğitmeni Vanessa Mielczareck. İşte bu konuda biraz daha ilerleme kaydedebilmemiz için birkaç fikir.

Sezgisel zekânızın izlerini bulun. Örneğin kısa süre önce yeni biriyle tanıştınız. Bir iç diyalog başlayabilir ve size seslenen küçük bir ses olabilir: “Onu tekrar görmek istediğine emin misin? Onu arasan nasıl olur?” Psikik bir duyum olabilir; bu kişinin yanında vücudunuz kasılıyordur veya aksine rahatlıyordur. Bu hislerin gelişmesine izin verin, çünkü sonrasında

onlarla beraber fikir çağrışımları, anılar ve arzular gibi başka bilgiler de gelir. Ayrıca sezgi aniden gerçekliği ortaya koyan görsel, işitsel veya fikrîsel bir “flaş” olarak belirebilir: “Beklediğim kişi” veya “Bu ilişkiden koşarak kaçmalıyım” gibi.

Sezgisel seçimlerinizi doğrulamak için çevrenizdeki işaretlere dikkat edin. Sezginiz onun doğru kişi olduğunu fısıldadı ama tereddütleriniz var. Çalan şarkının sözleri birden kulağınıza geliyor: “Beni terk etme...”; gözleriniz bir reklam afişine takılıyor: “Size iyi gelecek!”. Tercihinizi doğrulayacak mesajları algılayabilmek için dinlemede kalın.

4. egzersiz

Başkalarıyla bağlantı kurun

Bir kararın insanın sadece kendisini içermesi nadir bir durumdur. Sosyal hizmetler alanında eğitimci ve pratisyen Pierre Catelin, hedefin yakınlarımızın ihtiyaçlarını unutmadan arzularımızı gerçekleştirmeye yönelmek olduğunu hatırlatıyor. Önerdiği “meta-öznellik” egzersizi, iki taraf arasında bir fikir birliği bulmayı mümkün kılıyor.

Başkalarıyla kararınızı konuşmadan önce, örneğin iş değiştirmek, haklı olduğunuzu düşündüğünüz bütün argümanları zihninizde listeleyin.

Böylece merkez ihtiyacınız (daha yaratıcı bir işe sahip olmak) ve çevresel ihtiyaçlarınız (daha sempatik iş arkadaşlarıyla çalışmak) arasında bir hiyerarşi kurulur. Eğer ilki tartışmaya açık değilse,

ikinciler için ayarlamalar söz konusu olabilir. Bu ayrım gereksiz çatışmalarda kaybolmayı da engeller. Kararınızı diğer kişiye sunun (ortağınız, patronunuz, aileniz...) ve esas talebinizi ifade edin: “İş değiştirmeye karar verdim.” Ardından onu diyaloga davet edin (“Bu konuda ne düşünüyorsun?”).

Mutabık kalınan noktaların yanı sıra, askıda kalan diğer soruları da not edin. Eğer diğeri içine kapanırsa, ona düşünmek için zaman verin ve daha sonra tekrar konuşun.

Amaç, bir sözleşmeye değil (birinin arzusunun diğerinin lehine önemsizleştirilen anlaşma), bir uzlaşmaya varmak (iki tarafın arzusuna saygı duyulduğu anlaşma).



5. egzersiz

Harekete geçin

Harekete geçmek için korku, şüphe ve çekingenlikleri maksimum seviyede aşmak gerekiyor. “Dileklerimiz, somut bir eylem planıyla pozitif bir şekilde hizalamamız gerekiyor” diyor, Nörolingüistik Programlama (NLP) uzmanı Paul Pyronnet. Bunu “kişisel tutarlılıkta olmak” olarak adlandırıyor.

Ayakta ve rahat pozisyonda, yapılacak eyleme odaklanın. Örneğin, işinizi değiştirme arzusuyla bir iş görüşmesine gitmek.

Kendinizi eylem halindeyken hayal edin (gelecekteki patronumu becerilerim konusunda ikna ediyorum) ve diyalogun mümkün olan en iyi koşullarda

gerçekleştiğini zihninizde canlandırın (enerjiniz yüksek ve şaşırtıcısınız). Bu sahneyi zihninizde bir film seyrediyormuşçasına izleyin.

Sahneye girin, başarınızı hissedin. Vücudunuzda bu iyi hissin yoğunlaştığı yeri bulun ve ona bir renk atfedin (Örneğin solar plexus bölgesi için mor renk). Bu rengin üzerinizde titreştiğini hissedin.

Eş derecede rahatlatıcı bir anıyı hatırlayın (aileyle deniz kenarında piknik yapmak gibi). Bu anıyı hayalinizde tekrar yaşayın.

İki sahneyi birleştirin (patronunuz ve aile pikniğinde yaptığınız sohbetler). Bu “ideal” durumu iyilik hissi tamamen içinize dolana kadar hayalinizde yaşayın. Sabırsızlık ve heyecan, endişeleriniz üzerinde hâkimiyet kurduğunda harekete geçmeye hazır olacaksınız. Görüşmeniz sırasında rengi tekrar gözünüzde canlandırın ve “ideal sahnenizi” yaşayın.