

# BAŞARIYI ENGELLEYEN 9 DÜŞÜNCE

AHMET HAMDİ İSHAKOĞLU MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

**ŞULE YAKUPOĞLU**  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRT.

BELKI

\*KORKULARI

HAYALLERİMİZ

BOGAR





# 1. Düşüncelerimiz

## «Başarımızı»

## etkileyebilir mi?

Bizi başarıya ulaştırmaktan alıkoyan, inandığımız bazı

düşünce kalıpları olabilir mi?

**Düşüncelerimiz ve inançlarımız güçlendirici**

olduğunda, az çabayla pek çok şeyi başarabildiğimizi

görebiliriz. Benzer şekilde, sınırlandırıcı ve olumsuz

düşünce ve inançlarımız, bizi harekete geçmekten ve

**başarılı olmaktan alıkoyabilirler.**

Peki, inançlarımız yaşadıklarımız üzerinde bu kadar

güçlü bir etkiye sahipse, düşünme şeklimizi ve

inançlarımızı değiştirerek potansiyelimizin ne kadar

fazlasını kullanabileceğimizi ve neleri

başarabileceğimizi hayal edebiliyor musunuz?

**Sahip olduğunuz sınırlayıcı inançlar bu maddelerde yer**

**alabilir ya da liste kendi sınırlandırıcı inançlarınızı**

**keşfetmenize yardımcı olabilir.**



## 2. Hiç zamanım yok.

Gerçek şu ki, bir şeyi ne kadar sık tekrar ederseniz ona daha fazla inanmaya başlıyorsunuz. Bu da, istediklerinizi yapacak zamanı asla bulamayacağınız anlamına geliyor.

Zamanım yok, çoğumuzun içinde sıkışıp kaldığı bir düşünce kalıbı.

Bir kısmımız hiçbir şeyi yetiştiremiyorken bazılarımız bir günde pek çok şey başarabiliyor. Halbuki hepimizin 24 saati var.

Bu düşünce kalıbından kurtulmak için zamanı kullanma şeklinizi gözlemleyebilirsiniz. Neye ne kadar vakit harcıyorsunuz? Bazı şeyleri daha kısa sürede halledebilir misiniz? Sosyal medyada ya da televizyon başında düşündüğünüzden daha fazla zaman geçiriyor olabilir misiniz?

Zamanı nasıl kullandığınıza yakından baktığınızda, aslında çoğu şey için yeterince zamanınız olduğunu göreceksiniz.



# 3. Yapamam!

**Yapamam, başarıyı engelleyen en sınırlandırıcı düşünce kalıplarından biri.**

**Kendinize yapamayacağınızı söylediğiniz şeyi yapma şansınız neredeyse sıfırdır. Her yapamam dediğinizde, buna daha fazla inanır ve kendi ellerinizi kendiniz bağlamış olursunuz.**

**Unutmayın, her zaman bir seçenek vardır. Henüz o şeyi yapmak için gerekli becerilere sahip olmayabilirsiniz ama kendinizi geliştirmeyi seçtiğinizde herhangi bir şeyi yapamama ihtimaliniz yoktur.**

**Henüz yapamayacak olsanız da gerçekten istiyorsanız yapmak için bir yolunu bulacağınıza emin olabilirsiniz.**



## 4. Yapamam, çünkü «.....» değilim.

Yapamam için bir neden eklemek bu ifadeyi daha da güçlendirir. Yapamam, çünkü ... değilim gibi ifadeler, aynı zamanda kendinizi, kimliğinizi tanımlamanız anlamına gelir ve bu, kimlik inancıdır. Yani, kim olduğunuza ve kim olmadığınıza dairdir.

**Kimlik inançları, genellikle en sınırlayıcı ya da en güçlendirici düşünce kalıplarını barındırırlar.**

Sizde olmadığına inandığınız özelliklerin harekete geçmenizi engellediğini, sizi sınırladığını zaten fark ediyorsunuzdur. Bunun yanı sıra, seçeneklerinizi daralttığını da unutmayın.

**Kendinizi tarif ederken kullandığınız ifadeleri daha dikkatli gözlemleyin ve olumsuz olanları değiştirmek için çaba gösterin.**



## 5. Yeterince iyi değilim.

**Bu dűşünce kalıbı, iř hayattan ilişkilerinize kadar hayatın pek çok alanında sizi sınırlıyor olabilir.**

**Yeterince iyisiniz, burada olma sebebiniz bu. Her durum veya her fırsat için yeterli olduğunuza inanmalısınız.**

**Yeterince iyisiniz ve daha da iyi olmak için kendinizi geliřtirebilirsiniz.**



## 6. Yargılanacağım.

Kendimizi sık sık yeni şeyler yapmaktan alıkoyuyoruz, çünkü insanların bizi yargılayacağından korkuyoruz.

**Unutmayın ki, korkularımıza odaklanmaya meyilli**

**canlılarız ve onlara odaklanıp harekete**

**geçmediğimizde de insanlar tarafından yargılanıyoruz.**

**Belki de daha fazla.**

**Başkalarının ne düşündüğünü, ne hissettiğini asla kontrol edemeyeceğinizi her zaman hatırlayın. Ayrıca,**

**tıpkı sizin gibi diğer insanlar da kendi düşünce ve**

**hisleriyle diğerlerinininkinden çok daha fazla**

**ilgilenirler.**

**Başkaları tarafından yargılandığınızı düşündüğünüzde,**

**bu genellikle sizin kendinizle ilgili**

**değerlendirmelerinizin bir yansımasıdır.**



# 7. Diđerleri kadar iyi değilim.

**Bu, karşılaştırmaya dayanan ve kendinizi sınırlandırmanıza sebep olan bir inançtır.**

**Özellikle sosyal medyanın yükselişiyle daha da yaygın hale gelen kıyaslama alışkanlığımız, bizi hareket edemez hale getirebiliyor.**

**Ne yapacağımızı bilemeyerek enerjimizi boşa harçayabiliyoruz. Sıkıntı ve kıskançlık gibi duygularla özgüven kaybı hissedebiliyoruz.**

**Fakat unutmayın ki, hepimiz birbirinden farklı olan, eşsiz bireyleriz. Hepimizin farklı güçlü yönleri ve doğal yetenekleri var. Hepimiz aynı şeyleri yapmak ya da bir şey yaparken aynı yolu izlemek zorunda değiliz.**



# 8. Daha önce başarısız oldum.

**Kendinize başarısızlıklarınızı hatırlatmaya devam ederseniz, sonunda bir şeyler yapmaktan vazgeçersiniz.**

**Hepimiz başarısız olduk, olacağız. Ancak başarısızlıkların sizi yolunuzdan alıkoymasına izin vermemelisiniz. Her başarısızlık yaptığınız hataları görmenize ve yaptıklarınızı iyileştirmenize yardımcı olabilecek bir fırsattır.**



# 9. Bunu asla yapamam.

Asla yapamam, kimlik inancı olarak değerlendirilebilir.

Henüz denemediğiniz bir şeye karşı sınırlarınızı kesin bir şekilde çizdiğinizde harekete geçmeniz mümkün değildir.

**Asla, hiçbir zaman, her şey gibi genellemeleri**

**kullandığınızda, bunların aksi olan istisnaları ve seçenekleri**

**de ortadan kaldırmış oluyorsunuz.**

Asla dediğinizde, yalnızca bugün için değil, gelecekte de o

konuyla ilgili şeylerden kaçınacaksınız ve gerçekten yapıp

yapamayacağınızı öğrenemeyeceksiniz.

**Bu düşünce kalıbını, henüz bunu denemedim ya da henüz**

**bunu başaramadım cümleleriyle değiştirmeyi denemeye ne**

**dersiniz?**

**BÖYLE DÜŞÜNCELERE SAHİPSEN BELKİ DE  
PROFESYONEL BİR DESTEĞE İHTİYACIN  
VARDIR! PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK SERVİSİ KENDİNİ KEŞFETMEN  
VE GELİŞİMİN İÇİN VAR UNUTMA!!!**



*BIZI ÇALIŞMAK  
KURTARIR.*

*ANTON ÇEHOV*

