**PROKRASTİNEYŞIN- TİMOTHY A. PYCHYL**

* Bir başkasına ancak yapılması gereken bir işi havale edebiliriz bunun sorumluluğunu değil aynı şekilde bir işin ancak övgüsünü paylaşabiliriz kusurlarını ve kabahatlerini değil.

***1. BÖLÜM***

* Her savsaklama ertelemedir, fakat her erteleme savsaklama değildir.
* Erteleme önceliklerimizi belirlemenin bir parçasıdır.
* Savsaklama davranışı yapılacak bir işin veya faaliyetin bile isteye ertelenmesidir hem de bu ertelemenin kişinin iş verimliliğini ve hatta söz konusu faaliyete veya bizzat kendisine dair hissiyatını olumsuz yönde etkileyeceğini bile bile.
* Savsaklamak bile isteye boş yere ertelemektir.
* Hepimiz hayatımız boyunca çeşitli nedenlerden ötürü bir şeyleri hep erteleriz. Ben bunun kıymetini bilmemiz gerektiğine inanıyorum. Bazı ertelemeler lüzumlu olmanın ötesinde akıllıcadır da…
* Fevri veya aceleci davranmaktan ansa zaman zaman bir şeyleri ertelemek daha akıllıca bir davranıştır.
* Diğer erteleme biçimlerinin aksine savsaklama, hemen şimdi harekete geçebileceğimizi bilmemize rağmen, yapılması gereken bir iş veya yerine getirilmesi gereken bir görevle istemli ve daha ziyade kasıtlı olarak ilgilenmektir.
* Kendi gönülsüzlüğümüz dışında bizi vaktinde harekete geçmekten alıkoyacak hiçbir şey yoktur ortada.
* Neden kendi hedeflerimizi gerçekleştirme uğraştığımızı, yine bizzat kendimizi sabote ederiz?
* Savsaklama görevler veya durumlar karşısında alışkanlığa dayalı olarak verdiğimiz bir tepkiyi ve tüm alışkanlıklar için geçerli olduğu üzere içselleştirilmiş, bilinçli olmayan yoldan gerçekleşen bir süreçte üzerine pek de düşünmeden yaptığımız şeylerden biri.

Değişim stratejisi:

* Sizi işinizi yapmanızdan ve kendinizi daha iyi hissetmenizi den alıkoyan ertelemelerin hangilerinin tam manasıyla iradi ertelemeler olduğunun ayırtına varmaya başladıkça muhtemelen bir örüntünün ortaya çıktığını fark edeceksiniz.
* Bu görevlerin, projelerin veya tasarlanan eylemlerin büyük olasılıkla ortak bir özellikleri olacak. Örneğin bütün bu yapılacak işlerin sizde hemen hemen aynı duyguları uyandırdığını fark edebilirsiniz.

***2. BÖLÜM***

* Savsaklama hayatın gerçeklerinden kaçmakla ilgili bir sorundur.
* Hedeflerimizi savsaklarken aslında kendimizin en azılı düşmanı haline geliriz.
* Mutluluk insanın önüne koyduğu hedefler uğruna verdiği çabada yatar.
* Özel olarak şu veya bu başarıyı elde etmemiz gerekmiyor. Bütün mesele hayatta bize anlamlı gelen bir şeyin peşinden gitmeye, onun için uğraş vermeye kendimizi adamamız.
* Hayatımızın dizginlerini eline almak yapmadığımız şeyler için bahaneler üretip duran pasif bir katılımcı yerine hayatımızın aktif bir öznesi olmamızı gerektiriyor.
* Gereksiz yere bile isteye ertelemeyi bırakmayı öğrendiğimiz andan itibaren hayatı da dolu dolu yaşamaya başlayacağız.
* Değişime gerçekten kıymet vermelisiniz.
* Bir şeyin bilgisine vakıf olmak ile o şeyi kendi hayatımızda uygulamaya geçirmek birbirinden farklı iki şeydir.
* Örneğin sağlıklı olmak için gereken şeyleri bilip bu davranışları ihmal edebiliriz ta ki bir şey, bu bilgiyi kendi hayatımızın bir gerçeği kılana dek.

***3.BÖLÜM***

* Savsaklama giden yolun taşlarını bize kendimizi iyi hissettiren şeyler döşer.
* Hemen şimdi kendimizi iyi hissetmek istiyoruz ve bir an önce moralimizi düzeltecek olan şey her neyse onu yapıyoruz. Genellikle de uzun vadeli hedeflerimizin hilafına.
* Görevin iticiliği; itici görevler hepimizin sonraya bırakmak isteyeceği türden şeylerdir. Bize kendimizi kötü hissettirirler ve bu görevleri yerine getirmek istemeyiz.
* Kronik savsaklar olumsuz ruh halinden veya duygulardan hemen bir an önce kurtulmak isterler ve böylece iyi hissetmenin cazibesine kapılırlar.
* Eğer kronik bir biçimde sakladığını keşfettiyseniz, yapmanız gerekenleri bir başka zamana erteleyerek pekâlâ olumsuz hislerden kaçıyor olabileceğinizi de keşfe etmişsinizdir.
* Elbette bu geçici bir ödüllendirmedir. Görevi yarına bıraktığımız an olumsuz hislerden kurtulup rahatlarız ve ödüllendirilen davranışlar tekrarlarlar. Kendi savsaklama davranışımızı da işte bu şekilde pekiştirerek başlı başına bir sorun haline getiririz.

Değişim Stratejisi

* Savsaklama anında yapılması gereken ilk şey yerinizden kıpırdamadan öylece durmaktır.
* Eğer size kendinizi iyi hissettirecek bir şeyler yapmak üzere dikkatinizin yönünü değiştirirseniz, geçmiş olsun, kaybettiniz.
* Duygularla ilgili bu deneyimin üstesinden başarıyla gelmenin anahtarı hazırlıklı olmakta yatıyor.
* EĞER yapmam gereken işle ilgili hislerim olumsuz yöndeyse, O HALDE öylece duracağım; işi rafa kaldırmak, başka bir zamana ertelemek veya tüymek yok.
* Her ne kadar bu olumsuz duyguların hissedildiği o ilk anların dibine kadar yaşamak zorunda oluşumuzu bir çoğumuzun bal gibi kabullenmesi gerektiğine inansam da başarıya ulaşmak için illa haşin yaklaşımı benimseyip kendimizi parçalayacağız diye bir kaide de yok. Benim isteyebileceğiniz daha yumuşak bir yaklaşım var.
* Esasında buradaki bütün mesele hangi duygulara odaklanacağımız karar vermek. Örneğin şu an için baskın duygumuz korku olsa da -gerçekten korku duyuyor olabiliriz- asıl önemli olan korkunun esiri olmamak.
* Bu korkuyu inkâr etmemize, yok saymamıza gerek yok; fakat bir yandan da benliğimizin başka bir parçasını işleyerek tercihimizi hedeflerimize doğru ilerlemekten yana kullanabiliriz.
* Eğitim üzerine yazan en yetkin yazarlardan biri olan Parker Palmer, bunu “manevi bahçemizin başka bir yerini yeşertmek” biçiminde ifade ediyor.
* Korkumuzu inkâr etmek yerine bu korkuya rağmen var olma cesaretini göstermeyi, manevi bahçemizin başka bir yerini yeşertmeye seçersek bir yere kıpırdamadan çalışmaya devam etme hususunda daha başarılı oluruz.

***4. BÖLÜM***

* Yarın değil bugün. Sonra değil şimdi. Bir ara değil hemen.
* Sonra yapayım diye işinizi ertelediğiniz, o yarın daima bir gün ötededir. Hiçbir zaman bugün haline gelmez.
* Ertelediğimiz şey için yarın da içimizden herhangi bir şey yapmak gelmeyecek.
* Duygusal tahmin kavramı başımıza gelebilecek olumlu veya olumsuz olaylara bağlı olarak ruhsal (duygusal) durumumuzun gelecekte nasıl bir hal alacağına dair öngörüde bulunurken yanılgıya düştüğümüz fikrine dayanıyor. Piyango örneği.
* Gelecekte bir şeyleri yapmaya niyetlenir iken tasarladığımız şey doğrultusunda eyleme geçmeyi umduğumuz andaki duygusal durumumuzun şimdikinin aynısı olacağı yönünde yanlış bir varsayımda bulunarak şimdiki duygusal durumumuza odaklanırız.
* Buradaki esas mesele şudur, gelecekte bir şey yapmaya niyetlendiği biz anki duygusal durumumuz çoğunlukla ve de bilhassa pozitiftir. Peki neden 2 nedeni var?
* Birincisi eylemi ileriki bir zamana ertelediğimiz için iyi hissetmenin cazibesine kapılma meselesini tartışırken sözünü ettiğimiz o ödülü elde etmiş oluruz. Niyetlendiğimiz şeyin gelecekteki bir eyleme ilişkin oluşundan ötürü kendimizi şu an iyi hissetmekteyizdir.
* En azından bize hemen şimdi harekete geçmeye zorlayan bir şey olmadığından rahatlarız.
* İkincisi ilerde bize mutlu kılacağını sezinlediğimiz birtakım faaliyetlerle uğraşırken hayal ederiz. Bunu hayal etmenin kendisi bile keyiflidir.
* Sağlık aktiviteleri buna iyi bir örnek: yarın koşuya çıkmaya niyetlenirsek eğer, sağlığımızla ilgili akıllıca bir karar aldığımız için kendimizi iyi hissederiz. Aferin bize!
* O anki duygusal durumumuz pozitiftir ve yarın koşuya çıkmayı düşündüğümüz vakit gelip çattığında da aynı olumlu duyguları taşıyacağımıza dair hatalı bir tahminde bulunuruz.
* Daha sonra yapılacak bir şey için şu an erdemli bir hedef koymak kadar mutluluk verici bir şey yoktur.
* Harekete geçmem için illa yapmam gereken şeye motive olmam gerekmiyor.
* Önümüze koyduğumuz hedefe giden yolda en sık düştüğümüz tuzaklardan biri budur.
* Bir işi yapmak için illa canımızın istemesi gerektiğine inanırız. Böyle bir şey yok ve hayatımızdaki pek çok sorumluluk için de geçerli olduğu gibi bunu da canımız istemeyecek hem de hiç.
* Bir şeyi içimizden gelmese de yapabiliriz.
* Umduğumuz değil, içinde bulunduğumuz durumla yüzleşip yapmamız gereken şey her neyse onu yine de yapabiliriz.
* Bugün yapmak istemediğim işi yarın da yapasım olmayacak.

***5. BÖLÜM***

* Bir kimsenin kendisi için yarattığı bahaneler esasında o kişinin kendini sabote etmesidir.
* Diyelim biriyle 100 metre yarışı yapacaksınız ve koşuya ayakkabılarınıza ağırlık bağlayarak yani handikaplı giriyorsunuz. Bu sayede bir koşucu olarak yeteneğiniz asla gündeme gelmemiş oluyor. Eğer yarışı kaybederseniz handikaplı ayakkabılarınız buna sebep olmuştur. Fakat ola ki kazanırsanız fevkalade üstün bir başarı elde etmiş olursunuz. İşte bu bireyin benlik algısı açısından kazan-kazan durumudur. Bu yolla kişinin öz saygısı hiçbir şekilde tehlikeye girmemiş olur.
* Savsaklama davranışında da benzer bir durum söz konusudur.
* Yapılması gereken bir iş üzerinde çalışmayı son ana dek erteledikçe bir biçimde kendimizi sabote etmeye imkân yaratmış oluruz. Tıpkı 100 m yarışında olduğu gibi son ana bırakılan bir iş doğru düzgün yapılmasa bile hoş görülebilir. Çünkü kısacık bir zaman dilimi içinde halledilmeye çalışılmıştır. Ve elbette ortaya gayet iyi bir iş çıkarsa bu da kişiye yaptığı işle övünme şansı verir.
* Herhangi bir işi kusursuzca yerine getiremeyeceğimizden korkuyorsak ve benlik değerimizi sergileyeceğimiz performansın mükemmel olup olmaması belirleyecekse eğer, öz saygımızı korumak adına muhtemelen bu işten kaçınırız ve böylece savsaklama başlarız.
* Uyumsuzluk insanın keyfini kaçırır. Bu olumsuz durumun yükünden hemen kurtulmak isteriz.
* Bilgi güçtür. Bütün bu düşünsel yanılgılarının insan doğasına ait özellikler olduğunu anımsamak ve daha da önemlisi meyilli olduğumuz belli başlı şeyleri belirlemek değişim yönünde atacağımız ilk adım olabilir.

***6. BÖLÜM***

* Bana itici gelen basbayağı yapmak istemediğim sıkıcı veya meşakkatli bulduğum veyahut altından kalkıp kalkamayacağı, ondan emin olmadığım bir işle ne zaman karşılaşsam içimden kaçıp gitmek geliyor ve yapmak istediğim tek şey kaytarmak oluyor.
* Kendimi şöyle söylerken buluyorum, en iyisi başka zaman yapalım bunu. Bu söz benim için bir bayrak, işten kaytarmak üzere olduğunu fark etmemi sağlayan bir uyarı işareti işlevi görüyor.
* Bir kere başlamaya görelimi elimizdeki işin aslında zannettiğimiz kadar berbat olmadığını hemen anlıyoruz. Hatta işin son dakika yetiştirmeye çalıştıkları sırada mesaj gönderdiğimiz pek çok katılımcıdan keşke daha erken başlasaydım minvalinde yanıtlar aldık. New York üniversitesinden Peter Gollwitzer’in geliştirdiği eylem psikolojisi kuramına göre uygulama hedefi, belli bir hedefe (ya da daha büyük çaplı bir hedefe veya göreve ait bir alt hedefe) ne zaman, nerede ve nasıl ulaşacağımızı daha en başında ortaya koyarak ilgili hedef doğrultusunda kararlı bir şekilde ilerlememizi sağlar.
* Hedeflerimizle ilgili hazırlayacağımız bir yapılacaklar listesi, sorumluluklarımızın her birinin nasıl, ne zaman ve nerede yerine getireceğimizi kararlaştırmanız kadar etkili bir yöntem değildir.
* EĞER kendi kendime “en iyisi bunu daha sonra yapayım” veya “bunu şimdi yapasım yok” türünden şeyler söylersem O HALDE elimdeki işe hemen bir yerden başlayacağım.
* Meseleye hemen yapma perspektifinden bakarsak önümüzde bizi bekleyen onca işin ağırlığı altında ezilme riskiyle karşı karşıya kalırız. Eğer yalnızca o ilk adım atarsak her şeyi çok daha kolay hale gelir.

***7. BÖLÜM***

* Başlamak bitirmeye yetmez.
* İradeye dayalı eylemleri tutarlılıkla sürdürmek söz konusu olduğunda ne denli sağlam olursa olsun hedefe bağlılık tek başına bir işe yaramıyor.
* Aksilikler ve hayal kırıklıkları sonucu ruh halimizi ortaya çıkması muhtemel değişimlerle, dikkatinizi dağıtacak şeylerle, önümüze çıkacak engellerle baş edebilmek için hazırlıklı olmamız gerekiyor.

8. BÖLÜM

* İrade kısıtlı bir kaynaktır, idareli kullanmak gerek.
* Öz düzenleme kapasitemizi sonuna kadar kullanıp tükettiğimizde motivasyonumuz da düşebilir.
* Öz düzenleme gücümüz tükendiği zaman başaracağımızı, “denemeye bile mecalimizin kalmadığını” hisseder hale geldiğimize göre, başarmaktan ümidi kestiğimiz zaman çaba sarf etme isteğimizin de azalacağını öngörebiliriz.
* Bu işin bizim için önemi nedir? Şimdi bu çabayı sergilemenin ne gibi faydaları var? Hedefimize ulaşmamızda bunun bize nasıl bir yardımı dokunacak?
* İrade kasa benzer.
* Basit öz düzenleme görevi belirleyin ve düzenli bir şekilde bunları yerine getirin. Omurganızı sağlığı için duruşunuzu düzeltmek de olabilir.
* Öz düzenleme becerisini tazeleme uykunun ve dinlenmenin büyük faydası var. Pilinizin bittiğini hissediyorsanız daha fazla ilerleyemez hale geldiyseniz ve bir sonraki işe geçmeye mecaliniz kalmadıysa öncelikle yeterince uyuyup uyumadığınızı kendinize bir sorun.
* Uyku ve dinlenmeyle doğrudan alakalı bir diğer mesele de günün sonuna doğru sergilenen öz düzenleme çabasının daha az etkili oluşudur.
* Mümkün olduğunca stratejik davranın ve günün sonunda göstereceğiniz sağlam iradeye bel bağlamayın.
* Öz düzenleme yetersizliğini gidermede olumlu duyguların epey faydalı olduğu biliniyor. İrade gücünüzü tazeleyebilmeniz için size kendinizi iyi hissettiren şeyler, insanlar ya da etkinlikler bulun.
* X durumuyla karşı karşıya kaldığımda Y hedefim doğrultusunda Z davranışını sergileyeceğim. Ya da EĞER şu olursa, O HALDE şöyle yapacağım.
* Sosyal ilişkilerin zannettiğiniz den daha fazla öz düzenleme ve çaba gerektireceğini aklınızdan çıkarmayın. Örneğin genel olarak içe dönük bir insansanız ve dışa dönük davranmanız gerekiyorsa veya toplumsal normlar bakımından daha kabul edilebilir bir şekilde davranmak adına içinizden gelen davranışı bastırmak zorundaysanız mesela patronunuza posta koymak isterken saçma sapan taleplerini kabullenmek zorunda kaldıysanız müteakip eylemler için göstermeniz gereken iradeyi tüketirsiniz.
* Bu türden sosyal ilişkiler sonradan pişman olacağınız şeyleri söylemenizi ya da yapmanızı kuvvetle muhtemel hale getirir.
* Başkalarıyla geçinmek öz düzenleme gerektirir. Bu yüzden hazırlıklı olmanızı gerektiren sosyal ilişkilerle başa çıkabilmek için önceki maddeler, yeniden gözden geçirebilirsiniz.
* Son olarak öz düzenleme becerimiz büyük oranda motivasyon düzeyine bağlıdır.

9. BÖLÜM

* Kişilik özellikleri betimleyicidir, belirleyici değil.
* Toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçi kişi, başkalarının kendi davranışıyla ilgili olağanüstü beklentilere sahip olduğuna inanır ve bu beklentileri karşılayamayacağını düşünür kusursuz olması gerektiği yönündeki dışsal bir baskı hisseder ve başkalarının onu daima eleştirel bir gözle değerlendirdiğine inanır.
* Bu da söz konusu kişiyi bu beklentileri içselleştirmeye ve aynı zamanda öz eleştirel olmaya yöneltir. Kişilik öz değişim meselesi bağlamında karşınıza enteresan güçlükler çıkarır. Tanım itibariyle kişilik, bireyin göreli olarak istikrar sergileyen özellikleridir. Yani öyle kolay kolay değişmezler.
* Öte yandan başarılı olmak için illa kimliklerimizi baştan aşağı değiştirmek zorunda değiliz.
* Yerleşik alışkanlıklarımıza veya kişilik özelliklerimizi aykırı eylemlerde bulunmamız mümkün.
* Örneğin aslında içe dönük olup da sosyal hayatını sorunsuzca yürütebilen topluluk önünde konuşabilen ve iş yerinde başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurabilen pek çok insan var.
* Zaman zaman stratejik çabalar gerektirse de gündelik hayatta karakterimize aykırı davranma işi kıvırabiliyoruz.
* Alelacele kararlar alan tez canlı biriyseniz. Uygulama hedefi olarak şöyle bir ön karar alabilirsiniz, eğer alternatif bir hedef veya plan ortaya çıkarsa diyelim, arkadaşlarım beni bir yere davet ederse o halde onlara kararımı 10 dakika içinde vereceğimi söyleyeceğim. Böylesi bir erteleyip ön kararı benliğimizin bir parçası haline getirmeniz hemen evden çıkma yönünde alışageldiğimiz dürtüsel tepkinize karşı koymada size büyük faydalar sağlayacaktır.
* Aklına eseni yapan dürtüsel biriyseniz, çalışmak üzere masaya oturmadan önce dikkatinizi dağıtabilecek şeyleri ortadan kaldırmanız veya onlardan uzaklaşmanız fevkalade önemli.
* Dürtüsel insanlar uygulama hedefi koysalar dahi dikkatlerini cezbedebilecek şeylere karşı koymaktan başkalarına nazaran daha çok zorlanırlar.
* İster davranışlarınız açısından kısa vadede ister istikrarlı kişilik özelliklerindeki dönüşüm anlamında uzun vadede olsun öz değişime giden yol, kaygı ve kuruntulara ortaya çıktıkları anda mücadele etmekten geçer.
* Üstlendiğiniz bir görev iş veya sorumluluk, “Ben bunu yapamam”, “Benden bir halt olmaz.”, “Bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum ki”, “Kesin batıracağım” türünden evhama katılmamıza yol açtığında, mutlaka ama mutlaka bu kuruntuların her birine meydan okumalısınız.
* Acaba neden bunların gerçek olduğunu zannediyorsunuz?
* Deneyip de başarısız olduğunuzda gerçekten başınıza ne gelebilir?
* Bu süreçte pek çoğumuz bütün bu fikirlerin aslında kuruntudan başka bir şey olmadığını, belki de kişilik dediğimiz alışkanlıklar bütünün birer parçaları olduklarını, fakat gerçek dünyada hiçbir geçerliliği olmadıklarını fark edecektir.
* Belki de her şeyden önemlisi kişilik özelliklerinin mazeret olamayacağını idrak etmek aslında sınırlarımızı ve kapasitemizi öğrenip üzerine gittikçe en güçlü yanlarını yanlarımızı ortaya çıkarmamız da mümkün.

***10. BÖLÜM***

* Sosyal medyanın bu denli cezbedici oluşunun nedenlerinden biri temel insani ihtiyaçlardan birini, yani bireyin başka insanlarla ilişki kurma ilişki de olma, yalnız kalma ihtiyacını en azından bir dereceye kadar karşılıyor olmasıdır.
* Bizler sosyal hayvanlarız ve sosyal medya ağlarına katılmak da bu açıdan anlam kazanıyor.
* Sosyal medyanın bir özelliği de anında tatmin sağlamasıdır. Bu ikisinin yani tatmin duygusunun ve bunun anında oluşunun bir aralığı bağımlılık potansiyelini arttıran bir etkendir.
* İnternet kullanımını savsaklama alışkanlığı açısından risk faktörü haline getiren bir neden de dikkat dağıtıcı unsurları her an erişilebilir kılınmasıdır. Bu bilhassa dürtüsel kişilik özellikleri gösterenlerin başına epey dert açan bir durum.
* Konu internet ve savsaklama alışkanlığı olduğunda da aynı şey geçerli. Dikkat dağıtıcı şeyler bertaraf edilmeli. Başladığınız işi gerçekten bitirmek istiyorsanız eğer sosyal medya gibi potansiyel dikkat dağıtıcılara bağlantınızı kesmeniz gerekiyor. Bu da çalışırken bilgisayarınızın ya da akıllı telefonunuzun arka planında Facebook, Twitter, e-posta veya buna benzer etkileşimli araçları açık tutmamanız gerektiği anlamına geliyor.

***SON SÖZ***

* Öz değişim hiç bitmeyen bir yolculuktur.
* Sabır ve azim ister.
* Savsaklama gibi yerleşik alışkanlıkları değiştirmek neredeyse deveye hendek atlatmaktan farksız ve yeni davranış biçimleri yeni alışkanlıklar kazanmak da oldukça zor bir iş.
* Yeni davranışlarımız hayatımızın gündelik akışının birer parçası, bilinç dışı örüntüsü haline gelene dek bilinçli bir şekilde epey çaba sarf etmek zorundayız.
* Buraya kadar okuduklarımızdan da öğrendiğimiz gibi, insan olmamızdan kaynaklanan ve öz düzenleme konusundaki başarısızlığının da payı olan pek çok niteliğini var.
* Örneğin biz insanlar kendimizi hemen şimdi iyi hissetmek isteriz. Uzun vadede elimize geçecek ödüllerin değerini hazımsız plan yaparken çabucak iyimserliğe kapılır. Ve gerçekleri görmezden gelmeye çalışırız.
* Eylemlerimize kanaatlerimizi arasındaki uyumsuzluğa asla katlanamaz ve derhal bahaneler uydurarak çelişkiyi çözeriz.
* Kısıtlı bir irade gücüne sahibiz. Dağınık ve disiplinsiz olabiliriz.
* Değişim karşısında büyük bir direnç gösterebiliriz. Dikkatimiz çabucak dağılabilir ve kendimizden beklentilerimizi mantık dışı ölçüde abartabilir.
* Bu sorunları akşamdan sabaha çözmemiz mümkün değil. En önemlisi bir stratejiye sahip olmaktır. Kendinizi değiştirmeye yönelik yaklaşımında da bir stratejiye ihtiyacınız var.
* Öz değişim süreci dolambaçlı bir yoldur. Bazı günler hakikaten muazzam ilerleme kaydettiğimizi hissederiz fakat ertesi gün bir bakarız ki başladığımız yere geri dönmüşüz.
* Böylesi duraklama dönemlerine bakışınız ve kendinize yönelik tutumunuz. Bu aşamanın ardından gelecek ilerleme süreci açısından büyük önem taşıyor.
* Kendinize şefkatli davranın fakat hatalarınızın üzerine kararlılıkla gidin. Kendinizden beklediğiniz şeyleri yerine getiremediğimiz de ise kendinizi affetmeye hazır olun.
* Hiç kuşku yok ki defalarca yeniden denemek zorunda kalacağız; “hemen başla” stratejisini gün içinde defalarca kez kendinize hatırlatmanız gerekebilir.
* Başlayın olmadı, yeniden başlayın.
* Değişim yalnızca okumakla mümkün olabilecek bir şey değildir. Eyleme geçmeniz de gerekir. Bu ikisini üst üste koyduğunuzda siz de göreceksiniz ki, işin uygulama boyutu okumalara gömülmek değil, doğrudan eyleme geçmektir.