

Zihnin nasıl çalıştığını  
anlayarak ertelemeyi  
bırak, alışkanlıklarını  
yeniden inşa et.



*küçük adımlar*



**büyük değişimler**



KONYA  
TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# BEYNİNİ HACKLE: ERTELEMİYİ BIRAK, HAREKETE GEÇ!

Zihnimiz bazen bir işe başlamak için gereken enerjiyi bulamaz. Uzun vadeli hedefler yerine sosyal medya veya oyun gibi anlık keyifleri seçer. Bunun nedeni, beynin davranışların sonucunu sürekli değerlendirmesi ve keyif, rahatlama ya da ilerleme hissi yaratan davranışları "tekrar edilmeye değer" olarak kaydetmesidir. Bu doğal işleyiş, öğrenme, motivasyon ve alışkanlıkların nasıl oluştuğunu belirler.

## 1 Ödülün Netliği



Kazanım ne kadar belirginse motivasyon o kadar artar.

## 2 Ödülün Yakınlığı



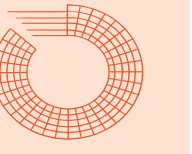
Kazanım hemen geliyorsa başlamak kolaylaşır, ödül uzaksa zihin direnç gösterir.

## 3 Çaba Dengesi



İş çok zor görünüyorsa beyin kaçır; adımlar küçüldükçe eyleme geçmek kolaylaşır.

## 4 Öğrenme Döngüsü



Beklentiyle başlayan süreç, eylem sonunda gelen başarı hissiyle "bunu tekrar yapmalıyım" diyerek pekişir.

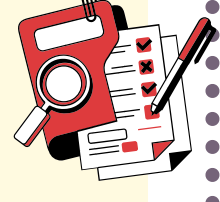
Aslında hiçbir iş görüldüğü kadar devasa değildir; sadece küçük parçalarına ayrılmayı bekliyordur. Büyük görevleri küçük dilimlere böldüğünde, beynin bu karmaşıklığı bir tehdit olarak görmeyi bırakır ve neleri başarabildiğine sen bile şaşırabilirsin. Büyük işleri gözünde büyütüp enerjini tüketmek yerine, onları yönetilebilir parçalara ayırarak zihnini daha verimli kullanabilirsin.

Bu yöntemi bir kez alışkanlık haline getirdiğinde, en zorlu görevler bile artık seni eskisi kadar korkutmayacak. Kendine zaman tanı, küçük bir adımla başla ve bu küçük zaferlerin nasıl büyük sonuçlara dönüştüğünü izle.



# Yeni Bir Alışkanlık Nasıl İnşa Edilir?

## 1 Alışkanlık İstifleme



Yeni alışkanlığı, var olan rutine ekle.  
"Kahvaltıdan sonra 1 sayfa kitap okuyacağım."

## 2 2 Dakika Kuralı

Başlaması 2 dakikadan az süren mikro rutinler oluşturun.  
Beyne odaklanma sinyali gönderir.



## 3 Görevi Parçala



"Sadece ilk cümleyi yazacağım" gibi mikro hedefler koyun.

## 4 Küçük Başarıları Kutla

Zihnine sık sık "tamamladım" duygusunu yaşatın.



## 5 Ortamı Sadeleştir

Gereksiz eşyaları uzaklaştırarak odaklanmayı kolaylaştırın.



## 6 Kendini Ödüllendir

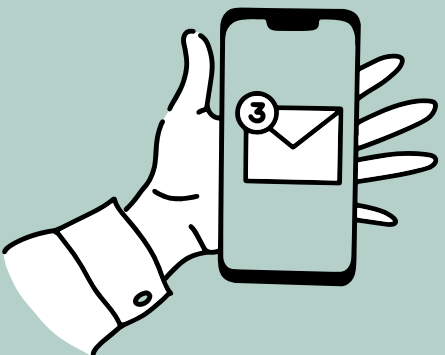
Zor bir işten sonra bir kahve veya mola ile döngüyü pozitif yönde pekiştirin.



# Eski Bir Alışkanlık Nasıl Bırakılır?

## 1 Görünmez Yap

Telefonun dikkatini mi dağıtıyor? Onu başka bir odaya koyarak beynin filtreleme yükünü azaltabilirsin.



## 2 Ulaşımı Zorlaştır

Kötü alışkanlığa ulaşmayı zorlaştırabilirsin. Oyun oynamamak için konsolun kablolarını söküp dolaba kaldırabilirsin.



## 3 Keyif mi? Alışkanlık mı?

Kendine şunu sor:

- Gerçekten keyif alıyor muyum, yoksa sadece oyalanıyor muyum?
- Bittikten sonra kendimi nasıl hissedeceğim?

