

ÜCRETSİZ ÇALIŞMA KÂĞIDI

Yaşam Memnuniyeti Haritası

Bu kâğıt size puan vermiyor, sizi bir tipe de yerleştirmiyor. Yaptığı tek şey, hayatınızın hangi alanında nerede durduğunuzu bir sayfada yan yana göstermek. Çoğu zaman değişmesi gereken şeyi zaten biliyoruz; göremediğimiz, onun ne kadar yer kapladığı.

Nasıl kullanılır

1. Yazdırın. Ekranda değil, elle doldurun — el yazısı düşünmeyi yavaşlatır.
2. Bir oturuşta bitirmeye çalışmayın. Birinci bölüm bugün, gerisi yarın olabilir.
3. Kimseye göstermeyeceğinizi bilerek yazın. Doğru cevap yok, dürüst cevap var.
4. Son bölümü bir ay sonra doldurun ve iki haritayı yan yana koyun.

BÖLÜM 1

Nerede duruyorsunuz?

Her satırda size en yakın kutuyu işaretleyin. Sağdaki boşluğa, o puanı neden verdiğinizizi bir cümleyle yazın. Doğru cevap yok – bugünkü hâlinizi yazın, olmasını istediğiniz hâli değil.

Soldan sağa: hiç memnun değilim · · · nötr · · · çok memnunum

İLİŞKİLER

Yakın arkadaşlıklar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Aile	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Romantik ilişki	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Ait olduğum topluluk	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

KENDİM

Bedenim ve sağlığım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Duygusal dengem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Kendime ayırdığım zaman	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Yaşadığım yer	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

İŞ VE ÜRETİM

Yaptığım iş	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Öğrenme ve gelişme	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Maddi durumum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Ürettiğim şeyler	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

LİSTEDE OLMAYAN

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

Bugünün tarihi: ____ / ____ / _____

Haritayı okumak

Tek tek puanlar pek bir şey söylemez; söyleyen, puanların nasıl dağıldığıdır. Aşağıdaki dört tablodan hangisi sizinkine benziyor?

- **Düşük puanlar tek bir grupta toplanmış**

Sorun büyük ihtimalle o alanın kendisinde. Somut ve çözülebilir bir mesele — hangi alan olduğunu zaten biliyorsunuz.

- **Düşük puanlar üç gruba da dağılmış**

Alanlar değil, hepsinin altındaki ortak bir şey konuşuyor olabilir: zaman, enerji ya da yıllardır taşınan bir cümle.

- **Her şey nötrün hemen üstünde**

Kötü bir yerde değilsiniz ama hiçbir yerde de değilsiniz. Bu tablo çoğu zaman güvenli seçimlerin uzun vadeli sonucudur.

- **Bir alan çok yüksek, gerisi düşük**

Yüksek olan alan diğerlerini besliyor mu, yoksa onlardan kaçmak için mi kullanılıyor? İkisi de mümkün, cevabı yalnızca siz bilirsiniz.

Haritanıza baktığınızda ilk ne fark ettiniz?

Şaşırtan bir şey var mı? Beklediğinizden yüksek ya da düşük çıkan bir alan?

Dikkat

Düşük puan, o alanda başarısız olduğunuz anlamına gelmiyor. Yalnızca bugün orada memnun olmadığınızı gösteriyor. İkisi aynı şey değil.

Düşük puan verdiğiniz yerlere bakalım

Birinci bölümde nötrün altında kalan satırların yanına bir işaret koyun. Şimdi onlardan yalnızca bir tanesini seçin — sizin için en çok önem taşıyanı. Aşağıdaki sorular o alan için.

Seçtiğiniz alan

1. Merak ettiğiniz ama “bu benden olmaz” deyip hiç denemediğiniz bir şey var mı? Ne?

2. Seçimlerinizi istediğiniz için mi yapıyorsunuz, yoksa başaracağınızı bildiğiniz için mi?

3. Son bir yılda sizi hem zorlayan hem de iyi hissettiren bir şey oldu mu? Neydi?

4. Bir şeye başlamamak için kendinize hangi cümleyi söylüyorsunuz? Onu buraya yazın.

5. O cümleyi bir arkadaşınız size söylese, ona ne cevap verirdiniz?

Bir not

Bu sorulara verdiğiniz cevaplarda bir tekrar göreceksiniz. Aynı cümle farklı alanlarda karşınıza çıkıyorsa, mesele o alanlar değil — o cümle.

O cümleyi çevirmek

Bir önceki bölümde yakaladığınız cümleyi hatırlıyor musunuz? Aynı durum karşısında iki farklı iç ses konuşabilir. Biri hüküm verir ve kapatır, diğeri soru sorar ve açık bırakır. İlk iki satır örnek — gerisini siz doldurun.

DURUM	HÜKÜM VEREN SES	SORU SORAN SES
Tanıdığım biri benim istediğim işi yapıyor	Demek ki o benden yetenekliymiş.	Oraya hangi adımlarla gitmiş? Sorabilir miyim?
Bir işi denedim, olmadı	Bu iş bana göre değilmiş.	Bu denemede ne öğrendim? İkincisinde neyi değiştirim?

Neden işe yarıyor

Hüküm veren ses bir şeyi kapatır: “bana göre değil” dendiğinde yapacak bir şey kalmaz. Soru soran ses aynı durumu açık bırakır. Değişen olay değil, olayın ardından gelen cümledir — ve o cümle sizin.

Tek bir küçük adım

Burada hedef koymuyoruz. Bir sonraki adımı yazıyoruz — bu hafta içinde gerçekten atabileceğiniz kadar küçük olanı. Küçük olması önemli: gözünüzde canlandıramadığınız bir adım, atılmayan adımdır.

Hangi alanda?

Atacağım ilk küçük adım

Gözünüzü kapatıp kendinizi bunu yaparken görebiliyor musunuz? Göremiyorsanız adımı daha da küçültün.

Bu adımı düşününce içimde ne oluyor?

Rahatsızlık normaldir; hatta doğru adımı seçtiğinizin işareti olabilir. Adı konmuş bir rahatsızlık, adı konmamış olandan daha kolay taşınır.

Ne zaman? (gün ve saat)

Takviminize yazın. “Bu hafta içinde” bir zaman değildir.

Adımı attıktan sonra

Sonucu değil, attığınız adımı işaretleyin. Sonuç size bağlı olmayabilir; adım size bağlı.

BÖLÜM 6

Yedi gün

Adımı attığınız günü işaretleyin. Atamadığınız günü boş bırakın — üstünü çizmeyin, açıklama da yazmayın. Boş kutu bir başarısızlık değil, bir veri.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz

Attığım günlerde ne farklıydı?

Saat, yer, ruh hâli, öncesinde ne yaptığınız... Tekrarlanabilir olanı arıyoruz.

Atamadığım günlerde ne oldu?

Suçlamadan, olduğu gibi yazın. Engeli görmek, onu aşmanın ilk adımı.

Gelecek hafta neyi değiştireceğim?

Aynı harita, yeniden

Birinci bölüme bakmadan doldurun. Bittiğinde iki sayfayı yan yana koyun. Aradaki fark, dört haftada ne olduğunu size hafızanızdan daha dürüst anlatır.

Soldan sağa: hiç memnun değilim · · · nötr · · · çok memnunum

İLİŞKİLER

Yakın arkadaşlıklar	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Aile	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Romantik ilişki	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Ait olduğum topluluk	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

KENDİM

Bedenim ve sağlığım	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Duygusal dengem	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Kendime ayırdığım zaman	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Yaşadığım yer	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

İŞ VE ÜRETİM

Yaptığım iş	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Öğrenme ve gelişme	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Maddi durumum	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____
Ürettiğim şeyler	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____

Bugünün tarihi: ____ / ____ / _____

İki haritayı karşılaştırırken

Yükselen alanlara bakın: orada ne yaptınız? Aynı şeyi başka bir alana taşıyabilir misiniz? Değişmeyen alanlar için kendinizi eleştirmeyin — dört hafta kısa bir süre, ve her şey aynı anda değişmez.