

# Durmuşyň nädip has üstünlikli dolandyrmaly?

## Özüňi-türgenleşdirmegiň barlanan we synalan 22 gurallary

Ýazyjylar: Laura Komoçin we Dursun Halimova

## **Mazmuny**

<b>KESGITLEMELER -----</b>	<b>3</b>
<b>GİRİŞ -----</b>	<b>4</b>
<b>GYSGAÇA AWTORLAR BARADA -----</b>	<b>5</b>
<b>NETİJE ÇYKARMAK ÄDIMI -----</b>	<b>6</b>
JOHARI PENJIRESI-----	6
SWOT ANALIZ-----	7
BAGT WE ÜSTÜNLİK DIAGRAMMASY -----	9
İş - HYUW GÜNDELIGI -----	10
KÖNE ÖY - TÄZE ÖY-----	11
<b>INDIKI ÄDIMI ANYKLAMAK -----</b>	<b>12</b>
SMART (AKYLLY) MAKSATLAR -----	12
ÝAKÝMLY GÖZ ÖÑÜNE GETIRME (VIZUALIZASIÝA) -----	14
DURMUŞ TEKERI-----	15
DÖREDIJILIKLI ÝAZUW: GÖWNE JAÝ (IDEALNY) GÜN-----	16
<b>ÝOL -----</b>	<b>17</b>
ÖZ SÖZLÜĞİÑIZI TAPYŇ -----	17
GÖRELDE ALMA -----	18
MASLAHATÇY -----	19
TETRA LEMMA -----	20
HÖKMAN BALMALY WE BOLSA GOWY BOLARDY -----	20
ÝERINE ÝETIRMELİ İŞLERİÑ MEÝILNAMASY -----	22
<b>ESASY BÖKDENÇLIKLER -----</b>	<b>22</b>
ÜSTÜNLİKLERİÑ SANAWY -----	23
ÇÄKLENDİRÝÄN YNANÇLARYÑ SANAWY -----	24
BEDRELER WE ŞARLAR -----	25
DUÝGULARYÑ KARTASY -----	26
<b>TAMAMLAMAK -----</b>	<b>27</b>
PEÝDALY SAPAKLAR -----	27
BELLEMEK -----	27
<b>GOŞMAÇA MAGLUMAT -----</b>	<b>28</b>

## Kesgitlemeler

Coach - tälimçi, türgenleşdiriji

Coachee - öwreniji, türgenleşiji

Coaching - tälim, türgenleşik

Life coaching - durmuş tälimçiligi, türgenleşigi

Life coach - durmuş tälimçi, türgenleşdiriji

Self coaching - özüni türgenleşdirmek

**Durmuş tälimçiligi** - bu siziň häzirki wagtyňzy derňemäge, sizi çäklendirýän ynançlary we ýoluňyzda duran kynçylyklary anyklamaga we anyk netijelere ýetmäge ýardam etjek hereketleriň meýilnamasyny düzäge kömek etjek usul. Tälimçilik esasan hem sport we telekeçilik ugurlarynda giňden ýaýran. Emma ony şahsy we hünärmen taýdan ösmek isleýän we öndürijiligini artdyrmagá çalyşýan islendik adam ulanyp biler.

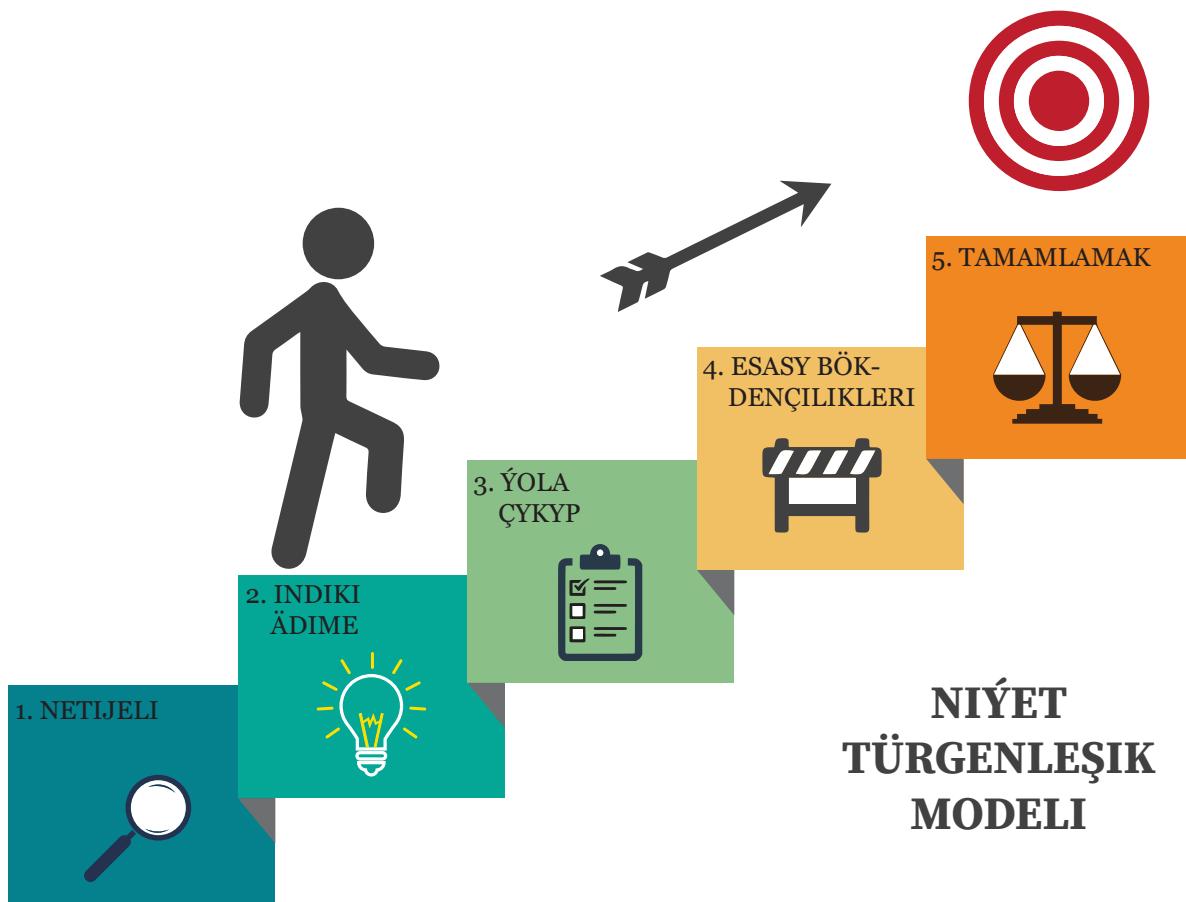
**Durmuş tälimçi** - size hünarıňize we şahsy durmuşyňza degişli kynçylyklary ýeňip geçmäge, maksatlaryňzy kesgitlemäge we olara ýetmäge kömek edýän adam. Mysal üçin, siz öz dostýarlaryňza we maşgala agzalaryňza maslahat sorap ýüzlenensiňiz. Olar sizi gowy tanaýarlar, we size gowy boljak zady maslahat berýärler. Durmuş tälimçisi hem şuňa biraz meňzeş. Emma olardan tapawutlykda tälimçi bitarap adam we ol size obýektiw maslahat bermäge ukyplý. Durmuş tälimçi ýörite tassyklanan okuw meýilnamasy tamamlap, şahsy ösus, telekeçilik, karýera, maliýe, maşgala, we aragatnaşyk ýaly ugurlara ýöriteleşip bilýär.

**Özüni türgenleşdirmek** - öz şahsy ösusini ugrukdyrmak usuly. Bu özüni derňemek, özüň barada öwrenmek, öz gowşak we güýcli taraplaryň anyklamak, geljekki maksatlaryň kesgitlemek we olara ýetmegiň meýilnamasyny düzmek. Durmuş tälimçi bilen işleşmek gaty peýdaly, emma bu köp adam üçin el-ýeterli däl. Şeýle bolan ýagdaýynda, siz şahsy ösus üçin bar bolan usullary we gurlary peýdalanyň özüňizi türgenleşdirip bilersiňiz.

## Giriş

Türgenleşik prosesine adatça 2 adam gatnaşy whole. Tälimci (couch) - daşky ýardamçı hökmünde öwrenijä (coachee) - öz maksatlaryna ýetmäge kömek edýär. Tälimci öwrenijiniň meselelerini çözmeýärde, onuň özgerme prosesiniň katalizatory hökmünde hereket edýär. Ol öz soraglary we türgenleşikde ulanylýan gurallary peýdalanmak arkaly öwrenijä dogry jogaba özbaşdak baryp ýetmäge ýardam edýär. Biziň her-birimizde akył, ugurtapyjylyk, we paýhas bar we biz bulary ulanyp öz kynçylyklarymyza özgüt tapyp bilýäris. Elbete, daşdan bize itergi we ýardam berjek adam bolsa – bu gaty gowy. Bu elektron kitabyň maksady okyjylary öz-özünü türgenleşdirmäge ýardam etjek peýdaly gurallar bilen üpjün etmekden ybarat.

Bu elektron kitabynda biz NIÝET (SPARKLE) türgenleşik modelini başdan-aýaga gözden geçireris. Bu modeliň asyl nusgası Laura Komoçın we Nikoletta Benedek tarapyndan düzülen. Asyl nusgası iňlis dilinde SPARKLE (ýaldyra) diýen 7 ädimden ybarat model. Türkmen diline terjime edilende bu model NIÝET diýip alyndy we 5 ädime gysgaldyldy. Emma modeliň we ädimleriň manysy we maksatlary üýtgedilmän saklanyldy.



**Netije çykarmak** – ilki bilen häzirki ýagdaýyň anyklap, nireden başlamalydygyny we nämä üns bermelidigini kesgitlemeli. **Indiki ädimde** öz ýetmek isleýän maksadyň anyklamaly. Soňra, maksadyňa ýetmegiň **ýoluny** saýlamaly. Bärde, özüňe ýardam etjek ähli mümkünçilikleri gözden geçirip, özüň üçin iň peýdaly ýoly saýlap almaly we maksadyňa ýeter ýaly ädimme-ädim meýilnama işläp düzmel. Seniň saýlan ýoluňda ençeme kynçylyklaryň bolmagy ähtimal. Şonuň üçin, **esasy bökdençlikler** ýuze çykanda ynamyň gaçyrman we umydyň üzмän, olary ýeňip geçmäge dyrjaşmaly we özüňe bolan ynamyň berkitmeli. Ýoluň **tamamlap**, maksadyňa ýeteniden soňra öz geçen ýoluňa baha bermeli we geljekde peýdaly boljak sapklary kesgitlemeli. Bu syáhatatyň dowamynda goýberen ýalňyşlyklaryň, kemçilikleriň geljekde düzedip bolar ýaly olardan netije çykarmaly.

**NIÝET** modeliň her-bir ädimine degişli birnäçe gurallar bar. Olar Laura Kamoçiniň tälîmçiler üçin niýetlenen 150 sany guraly öz içine alýan kitabynda berlen. Biz bärde diňe 22 sany, özüňi-türgenleşdirmek üçin peýdaly boljak nusgalaryny getirdik. Biz olaryň her birini ulanyp gördük we biz bu kitapda birnäçe tälîmçileriň tejribesini mysal edip görkezdik.

## Gysgaça awtorlar barada

Laura Komoçin - birnäçe ýyl uly guramalarda dolandyryş boýunça geňeşdar (konsultant) we tälîmçi bolup işläñ. Ol 2010-njy ýylda Wengriýanyň 25 sany *Iň Wajyp Zenanlarynyň* hataryna giren we 2011-nji ýylda Wengriýada iň tanymal tälîmçi bolan. Onuň özüniň okuw we tälîm beriň guramasy bar.

Dursun Halimova - dürli ýurtlarda ýaşap we mugallym, ylmy işgär, proýekt dolandyryjy hökmünde işläñ. Häzirki wagtda uly satyjy hökmünde hususy edarada işleýär. Ol durmuş tälîmçisi bolmak üçin ýörite tassyklanan okuw meýilnamasy tamamlamagyň ugrynda.

## **Netije çykarmak ädimi**

Bu örän wajyp bölüm, sebäbi ilki bilen önde duran kynçylygy kesgitlemek zerur. Bu ilkibada görünüşi ýaly aňsat däl. Köplenç biz belli bir mesele bilen şeýle bir başagaý bolup "agaçlaryň aňyrsyndaky tokaýy görüp bilmeýäris." Aşakda getirilen gurallar bize berlen meselä gowy düşünmäge, onda öz tutýan ornumya we oýnaýan rolumya düşünmäge kömek eder. Bu prosesiň dowamynda biz kynçylyga nădogry düşünip, çözgüdi ýalňyş ýerlerden gözläp ýörenimize göz ýetirmegimiz ähtimal. Bu haýrana galdyryjy bolup biler.

### *Johari penjiresi*

Bu gural öz-özüňi tanamaga we başga adamlar bilen aragatnaşygyňa düşünmäge kömek edýär. Ol 1955-nji ýılda Amerikan psihologlary Jozef Luft we Hariňton Iňham tarapyndan döredilen we olaryň atlaryny goşmak arkaly atlandyrylan (Jo we Hari - Johari).

Bu gönükmeye size 55 sany sypatyň sanawy berilýär. Onuň içinden, siziň pikiriňizce, siziň kimligiňizi gowy beýan edýän 5-6 sany sypaty saýlap alyň (maksada okgunly, özüne ynamly, rehimli we ş.m.) Soňra, bu sanawy sizi gowy tanaýan dost-ýarlaryňza beriň we olardan sizi suratlandyrýan 5 sany sypaty saýlamagy haýyış ediň.

Soňra bu sypatlaryň ählisini ulanyp, dört bölekden ybarat bolan tablisa guruň. 1 - size we başgalara mälim bolan gylyk-häsiýetler, 2 - başgalara mälim bolan emma siziň bilmeýän aýratynlyklaryňz, 3 - diňe siziň bilyän aýratynlyklaryňz, 4 - size we başgalara nämälim bolan gylyk-häsiýetler.

*Belli* - muňa size we başgalara mälim bolan gylyk-häsiýetler girýär. Olaryň sany näçe köp bolsa, şonça gowy.

*Gizlin* - bu ýere bize belli bolan emma başgalaryň bilmeýän we görmeýän gylyk-häsiýetleri degişli. Eger bu häsiýetleriň sany köp bolsa, diýmek siz olaryň üstünde biraz işlemeli. Sebäbi siziň açık ýa-da dostlukly adamdygyňz başgalara görünmeýän bolsa onuň peýdasy näme?

*Kör* - bärde siziň saýlamadyk ýöne siziň dost-ýarlaryňzyň saýlan sypatlary ýerleşdirilýär. Bular size görünmeýän, emma başgalara görünýän "kör nokatlar." Ýagny bular özüňiz barada bilmeýän ýa-da üns bermeýän aýratynlyklaryňz. Mysal üçin, dostlaryňz sizi ugurtaptyjy diýip beýan edýär, emma siz muny aýratynlyk hökmünde görmeýärsiňiz ýa-da muňa ynanmaýarsyňz. Johari penjiresiniň iň peýdaly ýeri öz bilmeýän we size görünmeýän aýratynlyklaryňzy ýuze çykarmakdan ybarat.

*Näbelli* - bu burçda siziň we başgalaryň saýlamadyk sypatlary ýerleşdirilýär. Ýagny, bular size we başglara nämälim bolan gylyk-häsiýetler. Belki bu häsiýetleri siz gündeki durmuşda ulanmaýansyňz ýa-da olara siz we siziň dost-ýarlaryňz kän bir üns bermeýär. Muňa mysal adamyň potensialy bolup biler, sebäbi biz öz başarıjaňlygymyza käwagt doly göz ýetirip bilmeýäris.

		Meniň üçin	
		Mälim	Nämalmı
Başgalar üçin	Mälim	Belli	Kör
	Nämalmı	Gizlin	Näbelli

### 1. Johari penjiresi

#### Lauranyň tejribesi

Birnäçe ýyl mundan ozal biz 'Johari Penjiresiniň' elektron nusgasyny öz müşderilerimiz üçin Wengr diline terjime edip olaryň Täze ýyl baýramyna sowgat edip berdik. Biz köp sanly dolandyryjylary okadýardyk we olara özüne bolan ynamyny berkitmäge kömek gerekdi. Meniň özüme hem bu guraly ulanmak göwnüme ýarady, haçanda meniň dost-ýarlarym meniň güýçli taraplarymy görerlerinde. Johariniň çap edilen görnüşi ençeme gezek meniň sustum pes wagty ruhymy galdyrdy.

#### *SWOT Analiz*

Bu strategiki meýilleşdirmek usuly telekeçilik durmuşında giňden ulanylýar. Emma muny gündeki durmuşda hem peýdalanyl bolar. Ol size maksadyňza ýetmäge kömek etjek we päsgel berjek faktorlary anyklamaga kömek edip biler. Siz bu guraly diňe bir netije çykarmak ädiminde däl-de, eýsem indiki ädimi anyklamakda hem ulanyp bilersiňiz. Güýçli (S) we gowşak (W) taraplar içki ýagdaýlara degişli. Bular siziň täsir edip biljek zatlarynyz. Mümkinçilikler (O) we howp (T) daşky ýagdaýlara degişli. Bular siziň täsir edip bilmeýän zatlarynyz.

*Güýçli taraplar* - bular siziň içki baýlyklarynyz. Ýagny bulara maksadyňza ýetmek üçin sizde bar bolan aýratynlyklar, başarnyklar, we ussatlyk degişli bolup biler. Mysal üçin, sabyrlylyk, erjellik, bilim we tejribe ýaly gylyk-häsiýetler.

*Gowşak taraplar* - sizi çäklendirýän içki böwetler, gorky, gaýgy, alada, we göwün ýetmezçilik ýaly häsiýetler.

*Mümkinçilikler* - size maksadyňza ýetmäge ýardam edip biljek daşky şartlar. Mysal üçin, maliye serişdeleri, bilim alyş jaýlary, tanyşlyk edinmek mümkünçilikleri.

*Howp* - bular size maksadyňza ýetmäge päsgel berjek daşky çäklendirmeler. Mysal üçin, pulsuzlyk ýa-da başgalaryň görüpliği.

SWOT analizini ýerine ýetireniňzden soňra, siz berlen maksada ýetmek mümkünmi ýa-da däldigine göz ýetirmeli. Eger maksada ýetmek mümkün däl bolsa, onda täze maksat edinip, SWOT analizini gaýtadan ýerine ýetirmeli. SWOT anлизini geçireniňde, öz artykmaç we güýçli taraplaryňzy tapar ýaly her-bir ädimde (güýç, gowşaklyk, mümkünçilik we howp ) peýdaly sorag-jogaplary bermeli.

	Peýdaly maksada ýetmek üçin	Zyýanly maksada ýetmek üçin
Içki şartlar	Güýç	Gowşaklyk
Daşky şartlar	Mümkinçilik	Howp

2. SWOT Analiz

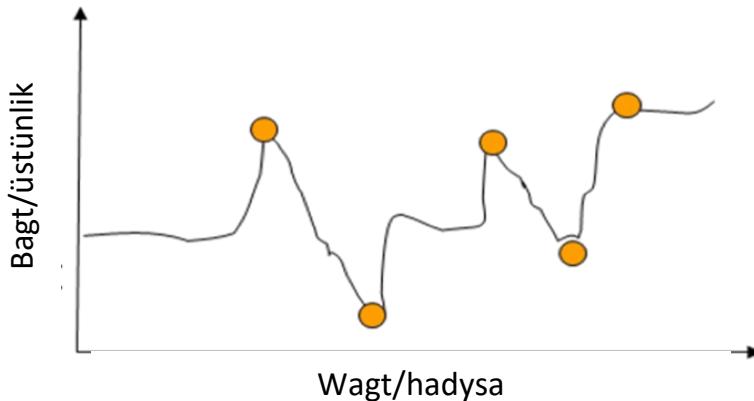
### Dursunyň tejribesi

Men SWOT analizyny her gezek işimi çalyşmakçy ýa-da täze güýmenje edinmekçi bolanymda ulanýaryn. Indiki hünarımi saýlanda, men esasan hem öz güýçli taraplaryma we bar bolan mümkünçiliklere köp üns beryärin. Mysal üçin, men adamlar bilen aragatnaşyk gurmaga ökde we ýeri gelende çekinmän köpçülükde gürläp bilýärin. şonuň üçin hem men satyjylyk işine tabşyrdym. şol bir wagtyň özünde hem bar bolan mümkünçiliklerden peýdalandym. Men öz tanyşlarymyň we dost-ýarlarymyň işleýän edaralaryna tabşyrdym. Olar maňa edara barada meniň bilmeýän, we bilmegim zerur bolan maglumatlar bilen gaty kömek etdiler.

### *Bagt we üstünlik diagrammasы*

Siz durmuşың derýa ýaly akmaýanyna ýa-da hemiše özüñizi bagtly duýmaýanyza üns berdiňizmi? Siz öz ýoluňyzda kynçlyga duşduňyzmy? Eger-de siz şol bir kynçlyga we ýakymсыз tejibä gaýta-gaýta duş gelýän bolsaňyz, size birsalyň säginip, bu soraglar barada oýlanmak peýdaly bolup biler. Siz haçan, nä derejede we haýsy şertlerde özüñizi bagtly, üstünlikli duýduňyz? Siziň pozitiv ýa-da negatiw duýgularynyza näme sebäp boldy?

Siz üçin wajyp bolan döwri we pursaty ýatlaň. Olar geçen 5-10 ýyllykda bolup geçen wakalar ýa-da hepdäniň we günüň dowamında bolup geçen wajyp hadysalar bolup biler. Size şatlyk getiren ähli pursatlary grafigiň gorizontal okuna wagt tertipli ýerleşdiriň. Grafigiň wertikal okunda 1-10 aralygynda ölçegli şatlyk/üstünlik derejesini belläň. Soňra, başdan aýak her bir pursatyň size getiren şatlyk derejesini 1-den 10 aralыкda belläp, iki nokady birleşdirip, grafik emele getiriň.



### *3. Bagt we üstünlik diagrammasы*

Indi bolsa, her bir sanyň manysyna düşünjek boluň. Näme üçin bir tejribe size 3 derejeli şatlyk getirdi, başa bir terjribe bolsa 9 derejeli şatlyk getirdi? Haçanda siz her bir sanyň manysyna düşünseňiz, size nämäniň şatlyk we gaýgy getirýändigine we nädeňde has hem bagtly/üstünlikli boljakdygyňza göz ýetirersiňiz we indiki ädimi şoňa görä ädip bilersiňiz.

Siz bu usuly durmuşyňzyň islendik böleginde ulanyp bilersiňiz. Mysal üçin, eger haýsy hünäri saýlajagyňzy bilmeseňiz, şu wagta çenli eden ähli işleriňizi ölçäp, haýsy işiň size ýokary derejede şatlyk getirenine göz ýetirip, şol hünäre üns berip bilersiňiz.

### Lauranyň tejribesi

Men grafikda ilki bilen öz durmuş toýumy we çagalarymyň doglan senelerini, soňra öz çap eden 4 kitabymy belledim. Soňra maňa bagt getiren başga pursatlary - daşary ýurt dili boýunça synagy üstünlikli tabşyran, ýokary okuw jaýyny gutardыş diplomyny alan, we tälimçi hökmünde halkara derejede 2 sany akreditasiýa alan pursatlarymy belledim. Soňunda grafikda meniň durmuşymda

bolup geçen 12 sany şadyýan we üstünlikli pursatlar emele geldi. Bular bolsa maňa geljekde hem bagtly we üstünlikli bolmaga itergi berýär.

#### *Is - hyjuw gündeligi*

Gündelik yönetmek tälimcileriň arasynda giňden ulanylýan usullaryň biri. Bu özüne we öz edýän işleriňe gözegçilik etmegiň bir usulydyr. Haçanda siz şol bir kynçylyga gaýta-gaýta duş gelýän bolsaňyz, öz-özüňze birnäçe sagadyň, günüň ýa-da hepdäniň dowamynada syn etmek peýdaly bolup biler. Bu usul esasan hem ýaramaz endikleriňizi bes etmek ýa-da wagtyňzy peýdaly (time-management) ullanmak üçin peýdaly bolup biler. Mysal üçin, belki-de siz ýeterlik derejede 'ýok' diýip bilmeýäniňiz sebäpli özüňze gereginden artykmaç iş alýansyňz. Ýa-da siz aňsatlyk bilen ünsünizi ýitirýänligiňiz sebäpli, wajyp işleri möhletine laýyk ýetişdirip bilmeýänsiňiz. Şeýle pursatlarda günüň dowamynada ähli eden işleriňizi sagatlaýyn belläp, öz wagtyňzy nämä we nädip sarp edýäniňize üns beriň.

Gündeligiň ýene bir görnüşi hem öz eden işleriňizi tablisada sagatlaýyn bellemekdir. Ilki bilen tablisa çyzyň we günüň dowamynada ähli eden işleriňizi we her bir işiň size getiren hyjuwyny ýa-da peýdalylygyny 1-den 10 aralykda belläň. Bu tablisa siziň günüň haýsy böleginde has öndürililikli bolýanyňza we haýsy işi höwes bilen ýerine ýetirýäniňize göz ýetirmäge kömek eder. Mysal üçin, hünär saýlajak ýa-da çalyşjak bolanyňzda bu gural peýdaly bolup biler.

Wagt	Is/herereket	Hyjuw/şatlyk derejesi
09.00 – 09:30	Elektron poçta gelen hatlara jogap bermek	2
09.30 – 10.00	Müşteri bilen boljak duşuşyga taýýarlyk görmek	4
10.00 – 11.00	Wajyp müşteri bilen üstünlükli gepleşik geçirmek	10
11.00 – 12.00	Gepleşige baha bermek we degişli resminamalary gözden geçirmek	4
12.00 – 13.00	İşgärler bilen günortanlyk naharyny edinmek	10
13.00 – 14.00	İşini ýokary derejede ýerine ýetirýän işgär bilen gürründeşlik geçirmek	10
14.00 – 15.00	İşini pes derejede ýerine ýetirýän işgär bilen gürründeşlik geçirmek	1
15.00 – 16.00	Resminamalaryň üstünde işlemek	2

#### *4. Is - hyjuw gündeligi*

## Lauranyň tejribesi

Men bu guraldan ýygy-ýygydan peýdalanýaryn. Esasan hem, hassalyk sebäpli işden galanymda muny ulanýaryn. Hudaýa şükür, bu o diýen ýygy bolmasa hem, dynç alyşyň dowamynda men hakykatdan hem etmeli ýa-da ýerine ýetiresim gelyän işi edýänmi ýa-da etmeýärin diýip pikirlenýärin. Köp ýyllaryň dowamynda diňe men "NIYET" diýen türgenleşik usulyny okadyp bilyärmikäm diýyärdim. Men özümi deňi-taýy bolmadık tälimci hasaplaýardym. Emma bir gün men angina we gyzzyrma bilen kesselläp we gürläp bilmän galanymda, öz kärdeşime deregime işlemegini haýýş etdim. Haçanda türgenleşige gatnaşanlar sapaga ýokary baha berenlerinde men birbada geň galyp, öz kärdeşimiň ajaýyp we işine ökde tälimcidigine göz ýetirdim. Şondan bări men iş bilen şahsy durmuşmy deňagramlylykda saklamak üçin ähli işi özüm etmän, käsini kärdeşlerime tabşyrmagy öwrendim.

## *Köne öy - täze öy*

Bu gural esasan hem iş bilen şahsy durmuşy deňagramlylykda alyp barmak üçin peýdaly. Haçanda siz durmuşyndan bolup geçyän hadysalar bilen kanagatlanman, nähilidir bir üýtgeşme girizmek isleseňiz, bu usul size kömek edip biler.

Öz jaýyňzyň proýektini çyzyň. Onda her bir otág siziň durmuşyňzyň dürli ugurlaryny suratlandyrmaly. Mysal üçin, eýwan/oturylýan otág siziň maşgalaňzy we dost-ýarlaryňzy, ýatylýan otág bolsa siziň ýanýoldaşyňyz bilen geçirýän wagtyňzy suratlandyryp biler. Hammam özüňiz üçin we iş otagy bolsa hünarıňiz üçin sarp edýän wagtyňzy suratlandyryp biler. Size wajyp bolan başga ugurlary hem görkezmek üçin islän otaglaryňzy - naharhana, çagalaryň otagy, garaž - goşup bilersiniz. Esasy zat, öýüň umumy meýdany yüz kwadrat metrden geçmeli däl. Şeýle bolanda her bir otagyň ölçegi durmuşyňzyň dürli ugurlaryna sarp edýän wagtyňza laýyk gelmeli.

Ýatylýan otág	Naharhana	Ýatylýan otág	Garaž	Naharhana
Oturylýan otág			Çagalaryň otagy	Oturylýan otág
Garaž				

## *5. Köne öy - täze öy*

Indi bolsa, indiki baş ýylyň dowamynda durmuşyndan isleyän üýtgesmeleriňizi göz öňünde tutup, täze jaýyň shemasyny çyzyň. Birinji nusgaňyz göwnüňize ýaramaýan bolsa ony isleýşiňiz ýaly üýtgediň. Siziň jaýyňzyň meýdany çäkli bolanlygy sebäpli, bellı otaglaryň meýdanyny ulaltmak üçin başga otaglaryň meýdanyny kiçeltmeli bolarsyňz. Mysal üçin, indiki baş ýylda belki-de siz öz iş otagyňzy kiçeldip, çagalaryň otagyny döretmek islärsiniz.

Iki gatdan ybarat jaýyň planyny hem çyzyp bilersiniz - bir gat işi we beýleki gat şahsy durmuşy sypatlandyrar. Siz nädende özüňizi gowy duýjak bolsaňyz şoňa laýyk üýtmeşmeleri giriziň. Mysal

üçin, geljekde işiňizde kärdeşleriňiz bilen bilelikde köp wagt geçirmek islešeňiz, onda siz jaýyňzyň iş otagyny kiçeldip, oňa duşuşyk ýa-da konferensiá otagyny goşup bilersiňiz. Belki-de, şahsy durmuşyňzda siz baş ýyl mundan soň bar ünsüňizi maşgala bermän, dost-ýarlaryňz bilen wagt geçirmek islärsiňiz. Durmuşyňzyň dürli ugurlaryny deňagramlylykda saklamak üçin gerekli özgerişlikleri giriziň.

### Ýanoşyň tejribesi

Täze durmuş guran maşgala hökmünde biziň köp zada pulumyz ýetmeýärdi we şonuň üçin men öýde gerek bolan käbir gurally we mebelleri elde özüm ýasaýardym. Men öz ýasan zatlaryma buýsanýardym we maňa bu proses umuman ýaraýardy. Birnäçe ýyldan soň maddy ýagdaýymyz gowulaşypdy, emma şonda-da käbir zatlary satyn almaga güýjümüz ýetmeýärdi. Men öňki öýumiň we häzirki öýumiň planlaryny çyzyp deňeşdirdim. Men şonda öň garažyň deregne kiçi ussahanamyň bolandygyna göz ýetirdim. Şondan bări öz halaýan güýmenjelerime we ussahanamda işlemäge wagt tapmaga başladym.

## **Indiki ädimi anyklamak**

Bu bölüm maksatlary anyk beýan etmekden ybarat. Size öz ýetmek isleýän maksatlarynyzy diňe bir dilde beýan etmän, olary depdere (kompýutere) ýazmak hem möhüm. Sebäbi, gündeki iş alada bilen siz öz maksatlarynyzy unudyp, ýa-da olara ýeterlik derejede üns bermän bilersiňiz. Göwnüše ýaraýan iş tapmak, bagtly şahsy durmuş edinmek ýa-da uly jaý gurmak barada arzuw etmek gowy. Emma, bulara ýetmek üçin gerekli işleri alyp barmasaňyz, bular ýöne arzuw bolup galarlar. Şonuň üçin, maksatlaryny anyklanyňda, olara ýetmäge kömek etjek ädimleri hem anyklamaly. Özüňi-türgenleşdirmekde arzuwlary maksada öwürmäge we olara ýetmäge kömek etjek peýdaly usullar bar.

### ***SMART (AKYLLY) Maksatlar***

Ykdysady ulgamda gysgaldylan görünüşde SMART diýen usul bar. Bu iňlis dilindäki sözleriň birinji harplaryny ulanyp düzülýär. Anyk (S-specific), ölçäp bolýan (M-easurable), görünüklü (A-trractive), amala aşjak (R-ealistic), möhletli (T-rackable). Siziň her bir önde goýan maksadyňyz şu usula laýyk bolmaly.

SMART gysgaltmanyň biraz tapawutlanýan görünüşleri bar. Bu kitapda biz diňe bir görünüşini mysal getirýäris.

Anyk - siziň ýetmek isleýän maksadyňyz anyk we takyk bolmaly. 'Men bagtly bolmak isleýän' diýmek bu umumy arzuw we bu size öňe gitmäge känbir ýardam etmez. Emma, siz 'işde bir basgaňçak ýokary galjak' diýseňiz bu eýýam anyk maksat. Ýa-da horlanmak siziň maksadyňyz bolsa - "men horlanmak isleýän" diýmeliň deregine "men 5kg horlanmak isleýän" diýseňiz siz özüňize anyk maksat edinersiňiz we ony soňunda ölçemek hem aňsat bolar.

*Ölçäp bolýan* - siziň maksadyňyz sanlardan ybarat bolmaly. Mysal üçin, näce kilogram horlanmaly? Aýlygym näce bolmaly? Girdejimi näce göterim galdyrmaly? Näce sany täze müşderi edinmeli, we şm. Käbir maksatlary san bilen görkezmek gaty kyn. Şeýle bolsa hem, edip bileniňizden olary sanar ýaly ediň. Sebäbi, bu size öz maksadyňza ýeteniňizi we ýetmäge näce galanyny takyk bilmäge kömek edýär we oňa ýetmäge höweslendirýär. Siz islendik wagt öz ýetişiginiňizi ölçäp bilersiňiz. Mysal üçin, siz öz ýan-ýoldaşyňyz bilen aragatnaşygyňzy gowulandyrmak isleseňiz, siz onuň bilen hepdede näce gezek ikičäk wagt geçirjegiňizi maksat edinip bilersiňiz. Aragatnaşygyň özünü ölçäp bolmasa hem, siz bilelikde geçirýän wagtyňzyň dowamlylygyny, ýygylygyny ýa-da hilini ölçäp bilersiňiz.

*Görnükli* - siziň maksadyňyz siz üçin gyzykly, höweslendiriji we özüne çekiji bolmaly. Şeýle hem oňa ýetmek biraz kyn bolmaly. Egerde siziň maksadyňyz sizi höweslendirmese ýa-da oňa ýetmek gaty aňsat bolsa, siziň oňa ýetmek islegiňiz pes bolar we siz ol maksady bütinley terk etmegiňiz mümkün.

*Amala aşjak* - siz amala aşjak we ýetip boljak maksady saýlamaly. Emma arzuw edeniňizde çekinmeli däl, tersine uly we dogumly arzuw edinmeli. Esasy zat siz ol prosese täsir eder ýaly wezipede bolmaly. Egerde siz hiç wagt sport bilen meşgullanmadık bolsaňyz, size Olimpiýa sport ýaryşynda ýeňiji bolmak başartmaz. Haçanda siziň islegiňiz güýçli we oňa ýetmäge ukyplı bolsaňyz, üstünlikli netije gazanyp bilersiňiz.

*Möhletli* - maksadyňza ýetmek üçin wagt bellemek size oňa ýetmäge itergi berer. Şonuň üçin maksadyňza ýetmäge özüňize belli bir möhlet beriň. Bu möhlet çynlakaý (realistic) we siziň ýetip biljek möhletiňiz bolmaly, we ol sizi howsala düşürmeli däl. Maksadyňzy göz öňüne getirmek has hem peýdaly bolup biler. Mysal üçin, siziň ýetmeli maksadyňzyň möhleti tomus paslyna düşyän bolsa, siz özünizi, maksadyňza ýeteniňizden soňra, deňziň kenarynda güneşläp oturanyňzy göz öňüne getirseňiz bolar.

<b>Anyk</b>	Bu men baradamy, maňa degişlimi?
<b>Ölçäp bolýan</b>	Men ony nädip ölçäp bilerin?
<b>Görnükli</b>	Meni höweslendirip, gyzyklandyryp biljekmi?
<b>Amala aşjak</b>	Oňa ýetip boljakmy?
<b>Möhletli</b>	Haýsy möhlete čenli oňa ýetmeli?

## 6. SMART maksatlar

### Ýanoşyň tejribesi

Gyzymyz doglonda men aýalym bilen 2 otagly jaýda ýasaýardyk. Biz ýakyn geljekde ulurak jaýa göçmelidigimize düşündik. Biz uly jaýa göçmegi meýilleşdirip başlanynamyza biziň goşmaça otagly jaýa göcer ýaly ýeterlikli derejede pulymyzyň ýokdugyna düşündik. Emma, mellek alyp öý salsak bize biraz arzan düşjekdi, sebäbi köp çykdajyny geljekki goşylar bilen bölüşip bilerdik. Şeýle hem ony bölekleýin gurup we oň üçin bankdan kredit alyp boljakdy. Elbetde bu muksada ýetmäge bize

meýilleşdirenimizden artykmaç wagt gerek boldy. Netijede, 2 ýylyň içinde biz goşmaça otag edindik we biziň öýümiz häzirki durkuna geldi.

### *Ýakymly göz öňüne getirme (vizualizasiýa)*

Biziň beýnimiz hakykatdan bolup geçýän zatlary biziň göz öňüne getirýän zatlarymzdan tapawutlandyryp bilmeýär. Biz iki pursatda hem - deňziň kenarynda hakykatdan hem dynç alanymyzda ýa-da kenarda tolkunlaryň beýgelip-peselenine syn edenimizi, günüň gyzgynyny duýanymyzy we duzly howanyň ysyny alanymy göz öňüne getirenímizde biz deň derejede şatlyk duýýarys. Göz öňüne getirmek we sypatlandyrmak prosesi edil deňziň kenarynda hakykandan hem dynç alanymyzdaky ýaly begenç garmonlaryny işläp çykarýar. Şu sebäpli ýakymly (pozitiw) göz öňüne getirme özüňi-türgenleşdirmegiň iň netijeli usullarynyň biri. Siz öz maksadyňza ýeteniniňi göz öňüne getiriň. Öz duýgularynyzy we hyýallarynyzy işlediň. Siz näme görýärsiňiz, eşidýärsiňiz, duýýarsyňz? Sizi nähili yslar gurşap alýar? Siz öz isleýän pursadyňzy näçe jikme-jik suratlandyrsaňz, şonça hem onuň täsiri güýcli bolar. Egerde siz maksadyňza öz hyýalyňyzda ýetseňiz, we onuň size getirjek ýakymly duýgulary duýup, göz öňüne getirip bilseňiz, bulara hakykatdan hem ýetmek aňsat bolar.

Görnüş	Göz öňüne getirmegiň mysallary
Şekillendirmek	Okeanyň čuňňur gök suwyny, tolkunlaryň beýgelip-peselenini göz öňüne getirýärin.
Eşitmek	Tolkunlaryň kenara gelip degýänini eşidýärin.
Duýmak	Günüň gyzgynlygyny bedenimde duýýaryn, kenardaky daşlaryň arkama degýänini duýýaryn.
Ys almak	Deňiz otlarynyň ysyny alýaryn.
Datmak	Deňziň duzly suwunu datýaryn.

### *7. Ýakymly göz öňüne getirme*

#### Lauranyň Tejribesi

Birnäçe ýyl mundal ozal, men öz kärhanamy guranymda, biz Budapeşt şäheriň Vasi köçesinde edara kireýne tutýardyk. Biziň işgärlerimiziň sany az bolandoň, edaramyz hem kiçidi. Bir gün aşam men konsertden gelip uzak wagtlap uklap bilmedim. Şonda men 10 ýylyň dowamynda kärhanam bilen gazanjak üstünliklerimi kagyza ýazdim. Şol wagt men eýyäm ýakymly göz öňüne getirme hakynda bilyärdim we öz duýgularymy oýandyrmaga synanyşdym. Men gözümi ýumup äpişgeden Gahrymanlaryň Meydançasyny görýänimi, Andraşy şayolunda maşynlaryň sesini eşidýänimi, kofeniň ysyny alyşomy, kärdeşlerim goňşy otagda gürleşip otyrka meniň elim peroly şertnama gol çekip oturanamy göz öňüne getirdim. Ertesi gün ýazanlarymy öz kärdeşlerime okap berenimde, olar gülüsdiler. Maňa bu biraz ýakymsız boldy. Emma birnäçe günden men Andraşy şayolunda ýerleşýän bir bankyň direktory bilen gürleşdim. Ol krizis sebäpli birnäçe ofisi kireýine bermek isleýän ekeni. Men ilkibada bu örän gymmat bolarmyka diýip pikir etdim. Soňunda biz

Vasi köçesindäki edara töleyän möçberimizdäki kireyi tölemeli bolduk. Indiki aý bolsa biz eýyäm täze edara göcdük.

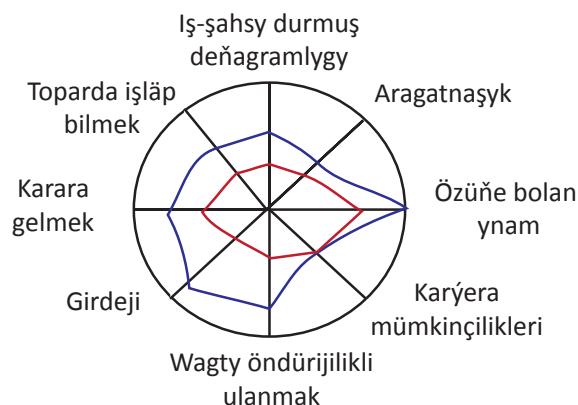
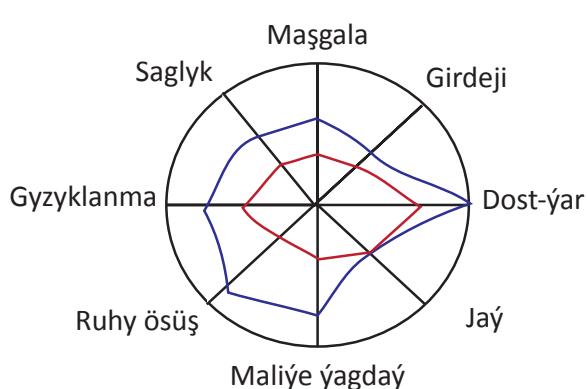
### *Durmuş tekeri*

Durmuşyňzda deňagramlylygy saklamak iň agyr wezipe bolup biler. Durmuşyň dürli talaplaryna - işe, maşgala, we gzyklanma ýeterli derejede wagt we üns sarp etmek ařsat däl. Elbetde, ähli zatlar hemiše sazlaşykda bolar diýip umyt etmek ýeriksiz. Emma şeýle-de bolsa, siz durmuşyň haýsy talabyny önde tutmalydygyny we köp üns bermeliginı anyklasaňyz, sazlaşyga ýetmek mümkün bolar. Durmuş tekeri guraly size durmuşyňzyň wajyp we önde tutmaly ugurlaryny anyklamaga kömek eder.

### *Gönükmäni*

Tegelek çyzyň we ony 8 bölege bölüň. Soňra size durmuşyňzda wajyp bolan 8 ugry saýlap alyň. Mysal üçin, maşgala, saglyk, dost-ýar, ruhy ösüş, söýgi, bilim, gzyklanma, beden terbiye, syýahat, girdeji we ş.m. Häzirki wagtda size wajyp bolan zatlary sanaň. Olary tegelegiň daşky gatynda belläň we hersine 1-den 10 aralygyndaky şkala boýunça kanagatlanma derejäňizi görkeziň. Nol tegelegiň merkezi, 10 bolsa onuň iň çetki gyrasy. Indi bolsa dürli reňkli galam bilen öz ýetmek isleýän kanagatlanma derejäňizi belläň. Soňra ähli nokatlary birikdiriň. Ahyrynda iki sany möyüň kerebine meňzeş çyzgy emele geler we onda siz öz isleýän derejäňizden daşda bolan ýa-da yza galýan ugurlary görersiňiz. Bular siziň üns bermeli we üstünde işlemeli ugurlarynyz.

Siz bu gönükmäni işiňiz üçin hem peýdalanylý bilersiňiz. Munuň üçin işiňizde size möhüm bolan 8 sany ugry saýlap alyň. Mysal üçin, iş-şahsy durmuş deňagramlygy, aragatnaşyk, özüne bolan ynam, karýera mümkünçilikleri, wagty öndürrijilikli ulanmak, girdeji, karara gelmek, toparda işläp bilmek we ş.m. Bu çyzgy size kemçiligiňiz bolan we üstünde köprük işlemeli we ösmeli ýerleri görkezer.



### *8. Durmuş tekeri*

### Lauranyň tejribesi

Men bu guraldan ýygy-ýygydan peýdalanýaryn. Esasan hem maňa ejem jaň edip, köp wagtdan bări görüşmedik diýende. Käwagt, men bu guraly öz müşderilerim bilen ulanamda, täze pikirler kelläme gelýär. Mysal üçin, men diňe bir 'durmuş tekerini' çyzman, 'aragatnaşyk tekerini' hem çyzdym. Onda maňa ýakyn adamlaryň atlaryny goýup çykdyň we olar bilen aragatnaşygymy ölçedim. Aragatnaşygyň gowsak ýerlerine has kän üns berdim we ony gowulandyrmak üçin edil şol günüň özünde üýtgeşmelik girizdim. Men şol adama jaň etmek, hat ýazmak, ýa-da günortanlyk nahara çagyrmak arkaly onuň bilen aragatnaşygymy gowulandyrmaga çalyşdym. Özüm üçin möhüm işi edenim sebäpli men şol gün aşsam arkaýyn uklap bilýarin we özumi şadyýan duýýaryn.

### *Döredijilikli ýazuw: göwne jaý (idealny) gün*

Bu guraly islendik ýagdaýda ulansa bolýar - kynçylyk, şübhe ýüze çykanda ýa-da alaçsyz pursada düşülende. Bu guraldan peýdalanmak üçin rahat, goh-galmagalsız ýere geçiň we 15 minudyň dowamynda yzyny üzmän öňüňizde duran kynçylyk barada ýazyň. Kagyzda kelläñize gelen ähli zady ýazyň. Eger hiç hili pikir gelmese, "kelläme pikir gelenok" diýip hem ýazyň. Bu gönükmäniň elde ýazyp ýerine ýetirilmegi beýniniň sag böleginiň işlemegine getirýär. Netijede size başga ýagdaýda kelläñize gelmejek pikirler we çözgütler geler. Sebäbi, beýniniň sag bölegi ähli döredijilikli işlere jogapkär.

Döredijilikli ýazuwyň başga bir görünüşi öz göwne jaý (idealny) ýa-da kemçiliksiz günüňi sypatlandyrımdan ybarat. Bu gönükmə haçanda wagty tygsytyl ullanmak bilen kynçylyk ýüze çykanda ýa-da käri çalyşmaga isleg dörände peýdaly bolup biler. Munuň üçin öz arzuw edýän kemçiliksiz günüňizi jikme-jik suratladyryň - ir bilen ukudan turandan tä aşsam ýatýancaňyz aralykda ähli etmek isleyän işleriňizi belläň. Ukudan turan badyňza nähili duýgular duýmakçy, nähili keýpde bolmakçy, nähili egin-eşik geýmekçi, nähili yslary almakçy, daş-töwereginiňde nähili adamlary görmekçi, günüň dowamynda näme etmekçi, işe nädip barmakçy, nirede işlemekçi, we ş.m.

### Dursunyň tejribesi

Meniň oturup ýazmaga wagtym bolmasa, göz öňüme getirmegi halaýaryn. Haçanda işden ýadanymda, ýa-da keýpim pese düşende, ir bilen turup işe gitmek islemämde, oturup öz kemçiliksiz günümi göz öňüne getirýarin. Öýden wagtynda çykanymy, ýolda hiç-hili wakasız işe baranymy, tramwaýda hiç kimiň aýagyma töötäleyín basmadygyny, işde ähli etmeli ýumuşlarymy ýerine ýetirenimi, kärdeşlerim bilen şadyýan wagt geçirenimi, işde artykmaç wagt galyp işlemezligi, öye wagtynda gelip, maşk edip, tagamly nahar bişirenimi we wagty bilen ýatanymy göz öňüne getirýarin. Men şeýle hem özumi nähili duýjagymy we nähili keýpde boljagymy göz öňüne getirýarin. Sebäbi adamyň beýnisi hakykat bilen hyýal etmegiň tapawudyny bilmeýär.

Mysal üçin, siz kenarda dynç alsaňyz ýa-da dynç alanyňzy jikme-jik göz öňüne getirseňiz we şonda duýuljak duýgulary duýsaňyz siziň beýniňiz ikisiniň tapawudyny bilmeýär.

## Ýol

Indiki ädimleri we maksatlary kegitländend soňra, olara ýetmäge kömek etjek dürlí ýollary saýlap almaly. Sebäbi A-nokatdan B-nokada barmak üçin birden artyk usulyň bolmagy mümkin. Şonuň üçin, bu bölümde siz öz döredijiliğinizi we fantaziýaňzy ullanmaly we amala aşmak mümkinçiligi pes bolan wariantlary hem göz öňünde tutmaly. Esasy zat ähli pikirleriňizi kagyza ýazmak. Belki-de pikirleriňizi biraz üýtgetseňiz ýa-da üstüne birnäçe pikir goşsaňyz maksadyňza ýetmek üçin iň amatly ýoly tapyp bilersiňiz.

### *Öz sözlüğüňizi tapyň*

Tekjeden islendik kitaby alyň. Emma bu ensiklopediya bolmaly däl. Kitabyň islendik sahypasyny açyp çözmeň isleýän kynçlygyňza degişli bolaýjak islendik sözü barmagyňyz bilen tutuň. Şu söze seredeniňizde kynçlygyňz we onuň çözgüdi barada kelläňize näme pikir gelýär? Siziň kelläňize gelen ilkinji pikir täze we öň göz öňünde tutulmadyk çözgüt bolup biler. Munuň maksadyňza ýetmäge peýdaly pikirlere itergi bermegi mümkin.

Bu gural size öz kynçlygyňzdan daşlaşmaga we adaty pikirleriňizden çykmağa kömek eder. Kynçlyga daşdan seretmek arkaly siz garaşylmadyk çözgütlere we mümkinçiliklere ýetmegiňiz ähtimal.

### Lauranyň tejribesi

Haçanda men özüňi-türgenleşdirmek elektron kitabyny başgalar bilen paýlaşmaly we başga dillere terjime etmeli diýen netijä gelenimde, men öz pikirlerimi we kitapda bellejek gurallarymy we usullarymy ýazyp başladym. Men türgenleşik sözünüň manysyny Wikipedia internet sahypasında gözläp, ony öz sözlüğim hökmünde peýdalandym.

Onda beýan edilşine görä "türgenleşik - bu tälim ýa-da ösusş prosesi we onda tälimçi öwrenijä belli bir şahsy ýa-da iş maksadyna ýetmäge kömek edýär. Öwreniji käwagt 'coachee' diýip atlandyrylyar. Käwagt türgenleşik diýip bu 2 adamýň arasyndaky resmi bolmadyk aragatnaşyga aýdylýar. Ýagny olaryň arasynda bilimi we tejribesi ýokary bolan adam beýleki adama maslahat we goldaw berýär. Türgenleşik adamýň umumy ösusşine üns bermän, oňa belli bir maksada ýetmäge ýardam edýär. Käbir tälimciler öwrenijä sorag bermek we olara şol soraglara jogap tapmaga itergi bermek usulyndan peýdalanyarlar. Bu öwrenijä öz gymmatlyklaryna we ileri tutýan pikirlerine laýyklykda täze çözgüde ýetmäge ýardam edýär. Türgenleşigiň ösmegine dürlí ugurlar täsir etdi - pedagogika, psihologiya, ýolbaşylyk ugry, sport we başgalar. 1990-nji ýyllaryň ortasynda türgenleşik aýry derse öwrüldi. Ilki başda türgenleşik sport psihologiýasy ugrunda

edilen yılmy işleriň netijesinde ösdi. Esasan hem oňa ynsançyl ýörelgä uýyan türgenleşik mekdebini döreden Timoti Golwi atly sport treneriň iş tejribesi uly täsir etdi. Onuň "The Inner Game of Tennis" atly kitaby türgenleşigiň sport ulgamyndan durmuşy dolandyrmakda ulanylmaça geçmegine we türgenleşigiň aýry ders bolmagyna itergi berdi."

Men bu tekstiň içinden kabir sözleri saýlap aldym we ýokarda olaryň aşagyny çyzdym. Soňra bu sözleri öz maksadym üçin peýdalandym.

1. Resmi bolmadyk aragatnaşyk - maňa kitabymy dürli dillere terjime etmäge ýardam etjek adamlar 'ilciler' bolup biler. Resmi bolmadyk aragatnaşygym bolan we dürli ýurtlardan gelen ilcileriň ilkinji hataryna meniň türgenleşik maksatnamamy tamamlan daşary ýurtly talyplar degişli bolup biler.
2. Maslahat - men özumiň bil baglaýan we hormat goýyan joralaryma jaň edip, olaryň maslahatyny soradym.
3. Tejribe - men her bir döwletden ilçe gözläp başladym. Ilkinji 2 synanyşygym ýerine barmady. Emma men öz maksadymdan el üzmedim. Ahyry, üçinji yüz tutan adamym meniň bilen işlemäge razylaşdy.
4. Täze çözgüt - men suratlandyrmagy halaýan adam bolamsoň, dünýäniň kartasyny çyzdym we dost-ýarlarym ýa-da türgenleşik maksatnamamy tamamlap giden okuwçylarym bolan ýurtlary boýap başladym.

Meniň pikirimçe iň gowy ilciler bular "NIÝET" prosesini bilýän adamlar, ýagny meniň türgenleşik maksatnamamy tamamlan daşary ýurtly okuwçylar. Özüni-türgenleştirmek "NIÝET" maksatnamasy üçin her bir ýurtda ilçe edinmek maksady meni örän ruhlandyrdy we men by maksada ýetmek üçin gerekli bolan işleri derrew ýerine ýetirip başladym.

### *Görelde alma*

Haçanda siz kynçlygy ýa-da agyr ýagdaýy özbaşdak çözüp bilmeseňiz, size kynçlykdan daşlaşmak kömek eder. Mysal üçin, size görelde bolýan adamy göz öňüne getiriň, ol siziň ornuýzda bolsa bu kynçlygy nädip çözerdi? Ol size näme maslahat bererdi? Siz öz adaty pikirleniş usulyňzdan daşlaşanyňzda meselä bolan garaýşyňz üýtgar we ony çözäge täze usullar ýüze çýkar.

<b>Görelde bolýan adamlar</b>	<b>Sebäbi</b>
Ejem	Söýgi bilen öz çagalaryny ösdürüp-ýetişdireni üçin.
Daýzam	Öz durmuşyny sazlaşykda alyp barany üçin: üstünlikli arhitektor, goldaýy eje, ajaýyp dost we görnükli zenan.
Marşal Goldsmit	Dolandyrışdan başy çykýan ussat we öz bilimini paýlaşýan jomart halypa.

## *9. Nusga*

### Lauranyň tejribesi

Meniň uzak möhletli maksadym, çagalarym ulalanda, olaryň depesinde bolman, öz adamym bilen syýahat etmek. Muňa meniň ene-atam görelde bolýar. Meniň kakam öz hünäri boýunça daşary ýurt uniwersitetlerinde we konferensiýalarda kän çykyş edýär we şol sebäpli ejem bilen dünýäni gezýär. Bir gün men kakama jaň edip, maňa maslahat bermegini haýyş etdim. Birinjiden, ol maňa daşary ýurt dillerini öwrenmegi maslahat berdi. Ikinjiden, halkara türgenleşik gurama baştutanlyk etmegi - men halkara türgenleşik guramasynyň Wengriýadaky filialyny açyp, oňa baştutanlyk etdim. Üçünjiden, birden artyk dilde kitap ýazmagy - men Wengr dilinde 3 we iňlis dilinde 1 kitap ýazdym, we şu elektron kitaby köp dillere terjime etmek umydymda bar.

### *Maslahatçy*

Başgalara maslahat bermek gaty aňsat. Emma özüňe maslahat bermek gaty kyn. Haçanda mesele size degişli bolmasa, onda siz adatça meseläni nädip çözmelidigine aňsatlyk bilen göz yetirýärsiňiz. Meselä daşdan serediji hökmünde siz ýagdaýy gowy ölçäp-kesip, çözgüde barmaga ukyply. Edil şu ukyby özüňi-türgenleşdirmekde hem ulansa bolýar. Eger-de siziň ýanýoldaşyňyz, kärdeşiňiz, ýa-da dostuňyz siziň ornuňyzda bolan bolsa, siz olara nähili maslahat bererdiňiz?

Bu guraly döredijilikli ýazmak bilen bilelikde hem ulansa bolýar. Mysal üçin, maslahat bermeli adamyňza hatyň üsti bilen öz pikirleriňizi paýlaşyň.

### Ýanoşyň tejribesi

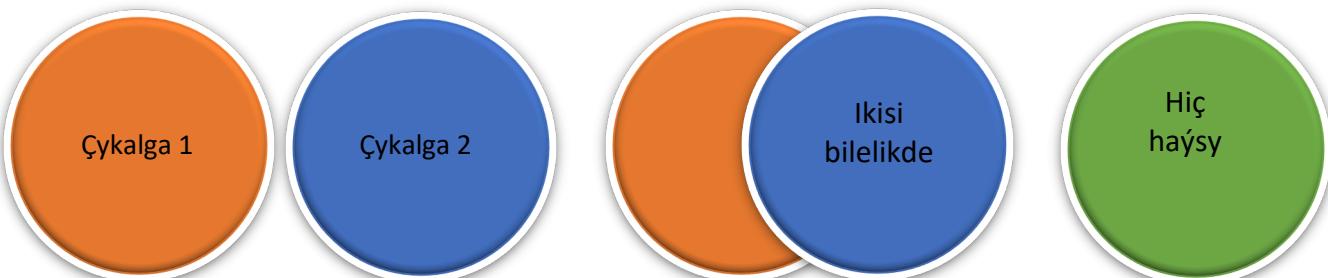
Budapeşt şäheriniň çetinde agam bilen maňa kakamdan üzüm bagy we şerap saklamaga ýer asty ammar miras galypdy. Meniň kakam bagda işlemegi we üzümlerden şerap ýasamagy gaty halaýardy. Mukdary az bolsa hem, onuň ýasan şerabynyň hili gaty ýokarydy. Emma agam ikimiz ýerde işlemegi halamaýardyk. Käwagt biz bilelikde baga baryp göz aýlayárdyk we oňa seredýän adam bolmansoň, onuň şertleriniň erbetligini görüp gynanýardyk. Kakamdan galan ýadygär bagdan el üzäge wyždanym çatmaýardy. Bir gün 'maslahatçy' usuly ýadyma düşdi. "Eger-de dostum meniň ýagdaýymda bolsa men oňa näme maslahat bererdim" diýip pikirlendim. Men oňa bu bagy ynamdar we jogapkär birine satmagy we herçäk baga gelip habar tutmagy maslahat bererdim.

### *Tetra Lemma*

Haçanda siz karara gelmeli bolanyňyzda, köplenç siz bu 'hawa' ýa-da 'ýok' diýen netije bolmalydyr diýip pikir edýänsiňiz. Bu ýagdaýda siz iki mümkünçiligiň haýsyny saýlamalydygyny bilmän kösenýänsiňiz. Tetra Lemma guraly size 4 çykalga teklip edýär: birinji, ikinji, ikisi bilelikde we hiç haýsy. Mysal üçin, siz işiňizden nägile. Ol işde galmalymy ýa-da çykmalymy? İşde häzirlıkçe galyp başga iş gözläp başlamalymy? Siz işde bolsaňyz hem aňyňzyň eýýäm başga ýerde bolmagy mümkün. Belki-de siz hyjuw bilen başga ýerden iş gözleyänsiňiz we indiki işiňiz göwnüňizden turar diýen umytdasyňyz. Belki-de siz hiç hili karara gelip bilmeýänsiňiz. Siz ahyr soňy häzirki işiňizi bolşy ýaly kabul edip, ol ýerde galmaly diýen netijä gelersiňiz. İşiňizi çalyşmagyr deregine siz wagtyňzy öz gyzyklanmaňza, maşgalaňza ýa-da dost-ýarlaryňza sarp edersiňiz. 4 mümkünçiligiň ählisini gözden geçirenden soň, siz belli bir karara gelip maksadyňza ýetmek üçin indiki 6 aý ýa-da bir ýylyň dowamynda ätmeli ädimleriňizi anyklap bilersiňiz.

### Lauranyň tejribesi

Birinji çagam dogulmaka men halkara maslahatçylyk (konsultasiýa) guramasynda işleyärdim. İş sebäpli daşary ýurtlara ýygy-ýygydan syýahat edýärdim. Bir hepde Malaziýada, ikinji hepde Norwegiyada we soňky hepde Gollandiyada işläp geçirýärdim. Men näme etjegimi bilmedim. Tetra Lemma usulyny ulanyp, birnäçe çykalgamyň bardygyna göz ýetirdim - dekretden çykamsoň öňki işime barsam bolýardy, emma çagalarymyň eneke bilen ösmegini we her hepde çagalar bagynynyň üýtgemegini islemeýärdim. Men işlemän, öýde çagalaryma seretsem bolýardy, ýöne iş tejribämi bir ýerde peýdalanasym gelýärdi. Netijede, iki bähbidi öz içine alýan täze, üçinji çykalga tapmaly boldum. Şu wagta çenli gazanan iş tejribämi peýdalanmak we şol bir wagtyň özünde çagalarym bilen ýeterlik wagt geçirmek.



*10. Tetra Lemma*

### *Hökman balmaly we bolsa gowy bolardy*

Haçanda siz wajyp karara gelmeli bolanyňyzda ýöne bir 'hawa-ýok' diýen derňeme ýeterlik däl. Belli bir kararyň artykmaçlygy ýa-da kemçiligi siziň edil şol wagtky keýpiňize we özüňizi duýsuňza bagly bolup biler. "Hökman balmaly we bolsa gowy bolardy" guraly Kepner-Tregoýeniň karara-

gelmek matrisasyna esaslanýar. Ol size iň gowy karara we çözgüde gelmäge kömek eder. Bu usul belli bir kararyň size getirjek girdejisine ýa-da çykdaýsyna baha bermän, size onuň wajypmy ýa-da däldigini anyklamaga kömek eder. *Hökman balmaly* - bu siziň ýok diýip bilmejek we olarsyz oňup bilmejek zatlaryňz. *Bolsa gowy bolardy* - bular bolmasa hem siz olarsyz oňup bilersiňiz. Mysal üçin, siz hünarıňize degişli karara gelmeli bolanyňzda, sizde bar bolan ähli mümkünçilikleriňze göz aýlaň, we olaryň haýsysynyn siziň 'hökman balmaly' we 'bolsa gowy bolardy' diýen şartlarıňza gabat gelýänini kesgitläň. Aýdaly siz üçin ýeterlik pul gazaňmak örän wajyp, sebäbi siz maşgalaňzy eklemeli. Eger wariantlaryň käbiri muňa gabat gelmeýän bolsa, siz olary derrew sanawdan aýryp bilersiňiz. "Bolsa gowy bolardy" diýen şartlere bolsa, 1-den 3 aralykda möhümligi boýunça baha berip bilersiňiz. Bu size olaryň içinden iň wajyp bolan şartları saylamaga kömek eder.

Aşakdaky tablisada 2-nji we 3-nji çözgütlər dogry gelmeýär, sebäbi 'hökman balmaly' şartlarıň ählisi ýok. 1-nji we 4-nji çözgütləriň arasyndan iň gowysy 1-nji, sebäbi ol 'bolsa gowy bolardy' diýen şartlenden iň ýokary baha alan.

	<b>Hökman balmaly</b>			<b>Bolsa gowy bolardy</b>			<b>Jemi</b>
	A	B	C	A	B	C	
1-nji çözüm	Hawa	Hawa	Hawa	2	2	3	7
2-nji çözüm	Ýok	Ýok	Hawa				
3-nji çözüm	Hawa	Ýok	Ýok				
4-nji çözüm	Hawa	Hawa	Hawa	1	3	2	6

### *11. Hökman balmaly we bolsa gowy bolardy*

Käwagt, çözgütləriň we 'hökman balmaly we bolsa gowy bolardy' şartlarıň sanynyň az bolmagy mümkün. Bu halatda hasaplamaň ýatdan ýerine ýetirse hem bolýar. Emma haçanda karar biraz çylşyrymlý bolsa, onda ony tablisada ýazyp derňemek has peýdaly.

#### Lauranyň tejribesi

Gzymyz doglanda biz 2 otagly jaýda ýasaýardyk we ulurak jaýa göçmek niýetimiz bardy. Şonda men bu guraly ulanyp, mende bar bolan mümkünçiliklere seredenimde, gönümdäki ýaly bolmajagyna                   we                   ylalaşyga                   gelmeli digime                   düsündim.

	<b>Hökman balmaly</b>				<b>Bolsa gowy bolardy</b>	
	Azyndan 3 otagly jaý	Uly aşhana	Ulaga golaý ýerleşmegi	Arassa we howpsuz jaý/köçe	2-nji gat ýa-da has ýokary	Bag/meýdança

Bensur köç, 6	✓	✓	✓	✓	-	-
Siw köç, 15	-	✓	✓	✓	-	✓

Ilki başdaky tablisam uludy, emma men bärde maňa karara gelmäge kömek eden iki setirini mysal edip görkezdim. Aslynda 'bolsa gowy bolardy' şartleriň köpüsini ýerine ýetirýän wariantlar bardy, emma olar biziň 'hökmäny' şartlerimize gabat gelmäni sebäpli olary göz öňünde tutmadık.

### *Ýerine ýetirmeli işleriň meýilnamasy*

Maksada ýetmäge kömek etjek dürli ýollary gözden geçirip, olaryň içinden iň netijeli ýoly saýlap alandan soňra, maksada ýeter ýaly ädimme-ädim meýilnama düzüň. Ol ädimleri ýekeme-ýeke tablisada görkeziň we olary haçana çenli ýerine ýetirmegiň senesini hem belläň.

Ädimeler	Jikme-jik beýany	Möhlet
1.		
2.		
3.		

### *12. Ýerine ýetirmeli işleriň meýilnamasy*

### Ýanoşyň tejribesi

Kardeşlerim bilen iş meselelerine seredenimizde, olaryň haýsy möhletde amala aşyrylmalydygy barada soramda olar gülüşyärdiler. Näme etmeli we kim eder diýen soraglar örän wajyp. Emma şol bir wagtyň özünde berlen meseläniň haçan tamamlanmalydygyny kesgitlemek hem örän wajyp. Esasan hem, edilmeli iş köp wagtlap dowam etjek bolsa, onuň gutarmaly wagtyny anyklamaly. Möhletiň bolmagy sizi düzgün-tertibe getirer we sizi berlen işi öz wagtynda tamamlamaga höweslendirer. Belli bir möhlet belläniňizde amala aşaýjak senäni belläň. Eger işi ýerine ýetirmäge az wagt berseňiz, ol sizi biderek ýere aladalandyrar.

### **Esasy bökdelençilikler**

Bu bölümde siz öz maksatlaryňza ýetmek üçin ýerine ýetirmeli işleriň meýilnamasyny amala aşyrmaly. Bu türgenleşikde biraz kyn pursatlaryň biri, sebäbi maksadyňzy amala aşyryp başlanyňzda siziň garaşylmadyk kynçylyklara we böwetlere uçramagyňyz ähtimal. Bular içki (özüňe we öz ukybyňa ynanmazlyk) we daşky (maliýe serişdeleriniň ýetmezçılığı) böwetler bolup biler. Emma häzire çenli islendik kynçylyga çözgüdiň tapylyp boljagyna göz ýetirensiňiz. Özüňi-

türgenleşdirmekde öwrenen usullaryňyz we gurallaryňyz size ýuze çykjak islendik kynçylygy ýeňip geçmäge ýardam eder.

### *Utmak - ýitirmek*

Maksada ýeteninizde utjak we ýitirjek zatlaryňzy öňünden anyklaşaňyz aňsat bolar. Siz näme ýitirersiňiz? Mysal üçin, wagtyňzy, puluňzy, we bellii bir derejede rahatlygyňzy. Egerde siziň maksadyňyz sagdyn durmuşy alyp barmak bolsa, süýji öňümleri iýmegi, çakyr içmegi we umuman tagamly we halaýan naharlaryňzyň käbirini iýmegi bes etmeli bolmagyňyz ähtimal. Siziň ýitirjek zatlaryňzyň sanynyň utjagyňzdan artykmaç bolmagy mümkün. Beýle bolanda siz öz maksadyňzyň üýtgedip bilersiňiz, sebäbi size oňa ýetmegiň agyr bolmagy ähtimal. Maksada ýeteninizde gazanjak zatlaryňzyň sany näce köp bolsa, şonça hem siziň oňa ýetmäge höwesiňiz ýokary bolar.

Men durmuşyma üýtgeşme girizenim bilen näme utaryn, gazanaryn (hünarıni çalyşmak)?	Öz saýlan ugrumda ady belli hünärmen bolup bilerin. Uzagynadan maşgalam bilen has köp wagt sarp edip bilerin.
Men durmuşyma üýtgesmelik girizenim bilen näme ýitirerin?	Ilkibaşa maşgalam bilen az wagt geçirip bilerin. Maňa görüpçilik etjekler tapylar.

### *13. Utmak - ýitirmek*

#### Prernanyň tejribesi

Men hususy kurort edaramy taşlap, Budapeşt şäheriniň merkezinde ýerleşýän gymmat bahaly kurort edarada söwda we mahabat boýunça direktorlyk wezipesine eýe boldum. Wezipäni almak barada netijä gelmeli bolanda maşgalam bilen az wagt geçirilmeli boljagyma düşünýärdim. Emma, şol bir wagtyň özünde hem, bu wezipäniň meniň geljegim we maşgalam üçin gowy pikirdigine düşünýärdim. İşimi çalyşmagym meniň durmuşyma köp gowy üýtgesmeleri getirdi.

#### *Üstünlikleriň sanawy*

Geçmişde gazanan üstünlikli pursadyňzy we oňa ýetmek üçin geçmeli bolan kynçylyklary we böwteleri ýatlaň. Size nähili gylyk-häsietler, hereketler, endikler maksadyňza ýetmäge kömek etdi? Siz şolaryň haýsylaryny häzirki maksadyňza ýetmekde ulanyp bilersiňiz? Siz ozal şuňa meňzeş ýagdaýlarda maksadyňza ýetmegi we kynçylyklary ýeňip geçmegi başaran bolsaňyz, olary gaýtalamaň aňsat bolar. Ol size özüňize bolan ynamy artdyrmagá we öz başarnyklıgyňza ynanmaga kömek eder.

#### Lauranyň tejribesi

Meniň adamym bankir bolup işleýär. Haçanda men Wengr dilinde üç kitabymy çap edenimde ol maňa gaty buýsandy, emma her bir kitap çap edilende ol maňa - "biz bularyň hasabyna ýaşap bilmeris" diýip oýun edýärdi we "iňlis dilinde kitap çykarsaň has gowy bolardy" diýip aýdýardı. Men ony edip biljegimi we nämaden başlajagymy bilmeýärdim. Şonda men oturyp ozalky ýeten üstünlüklerimi sanadym. Bu mende özüme we öz ukyplaryma bolan ynamy artdyrda we ahyry 1 ýıldan soň meniň iňlis dilinde kitap çap etmegime getirdi.

<b>Meniň üstünlüklerim</b>	<b>Maňa üstünlige ýetmäge kömek eden güýcli taraplarym we gylyk-häsiýetlerim</b>
Uniwersitete kabul edildim.	Sabyrlylyk we logiki pikirlenme
Gowy iş tapdym.	Maňa iş hödürlänlerinde ony dessine kabul etmän, ol barada biraz maglumat gözledim we ol edarada işleýän tanyşlarymdan maslahat soradym.
Buzda taýmagy öwrendim.	Men buzda ýykylmaga taýýar boldum we başgalar üstüniden gülseler, olara üns bermezlige çalışdım.
Wengr dilinde üç kitabı çap etdim.	Maňa nätanyş bolan işleri etmeli bolanda yüze çykan gorkyny ýeňip geçmegi başardım.

#### 14. Üstünlükleriň sanawy

#### Çäklendirýän ynançlaryň sanawy

Käwagt maksatlaryňza ýetmekde siz öz-özüňize böwet bolýarsyňz. Sizde gorky, alada, ähtibarsyzlyk we özüňize ynanmazlyk bolup biler. Beýle ýakımsız duýgular size öz başarnygyňzy we güýç-kuwwatyňzy görmäge we olardan peýdalanmaga päsgel berýär. Şonuň üçin maksatlaryňza degişli bolan, kelläňizde aýlanýan ähli ýakymly we ýakımsız pikirleriňizi monolog görünüşde edip kagyza ýazmak peýdaly bolup biler. Bu günükme sizi maksatlaryňza ýetmekden nämäniň saklaýandygyna düşünmäge kömek eder. Belki-de kelläňizde "sen barybir üstünlikli gazarmarsyň" diýen pikir bardyr. Beýle ýakımsız pikirleri "men özüme ýalňyşlyk goýbermäge we ýene gaýtadan synanymaga rugsat berýärin" diýen ýaly sizi kuwwatlandyrjak pikirlere öwrüň. Öz-özüňizi köprök goldap başlaň.

<b>Çäklendirýän ynançlar</b>	<b>Nusga</b>
Nädogry çäklamalar	Goşmaça sagat işlemesem işden boşadarlar.
Şübhesiz	Men hiç kime ynanyp bilmeýärin. Mugt diýlen zat ýok. Durmuş gaty agyr.
Özünden, hakykatdan daş bolan zatlary tama etmek	Men islendik/ähli işde iň gowusy bolmaly.

Çäklendiriji ynamlar we mümkünçilikler	Men diňe 2 çözgüt görýän (hawa/ýok), 3-nji kelläme hem gelenok.
Ýakymly pikirleri terk etmek	Meni taryplanlarynda üns beremok. Meniň pikirimçe bu şowlulyk sebäpli; aýdan adam menden bir zat isleyändir; ol meni işden çykarmakçydyr.

### 15. Çäklendirýän ynançlaryň sanawy

#### Ýanoşyň tejribesi

İşgärlere baha bermek wagty gelende, men kärdeşlerimiň birini gowy edip ýerine ýetireni üçin öwdüm. Hakykatdan hem ol we tutuş topar gowy işlediler we öz ýumuşlaryny berlen möhletde tamamladylar. Taryplan kärdeşim maňa sag bolsun aýdyp, üstünligiň aňyrsynda toparyň durandygyny, esasy işi olaryň ýerine ýetirendigini we onuň özünüň goşandynyň azlygyny aýdyp, meni ynandyrjak boldy. Meniň pikirimçe bu dogry däl. Elbetde toparyň öwmek gowy, emma şol bir wagtyň özünde hem öz eden goşandyň peseltmeli däl. Beýle etmek diňe bir sizde özüňize bolan ynamyň ýokdugyny görkezmän, eýsem başlygyňzyň siziň näme edýäniňizden habarsyzdygyny hem aňladyp biler.

#### *Bedreler we şarlar*

Bu gural size geljekde ýüze çykjak kynçlyklara taýýar bolmaga we olary ýeňip geçmäge çözgüt tapmaga kömek eder. Bökdençiliklere "bedreler" we taýýar çözgütlere "şarlar" diýip yüzlenilýär. Bu guraldan peýdalanmak üçin indiki gönükmäni ýerine ýetiriň. Bir kagyza maksatlaryňza päsgel berjek ähli mümkün bolan bökdençilikleri we kynçlyklary ýekeme-ýeke ýazyň. Hersiniň garşysyna olary ýeňletjek şary - mümkün bolan çözgüdi görkeziň. Aýdaly, siz mundan beýlæk başgalara ýygy-ýygydan "ýok" diýmekçi (başlygyňza, maşgala agzaňza, dostuňza) sebäbi siz iş bilen basylan, we başgalara kömek etmäge hiç hili wagtyňz we güýjüňiz ýok. Bu ilkibada aňsat ýaly görünse hem, ýeri gelende ýok diýmek gaty kyn. Adamyň göwnüni ýikmajak bolup ýa-da kömek etjek bolup, razylaşanyňzy bilmän galarsyňz. Beýle ýagdaýda size bedräñizi ýeňleder ýaly şar gerek - beýleki adamyň göwnüne degmeýän öňünden taýýarlanyp goýlan mylakatly jogap.

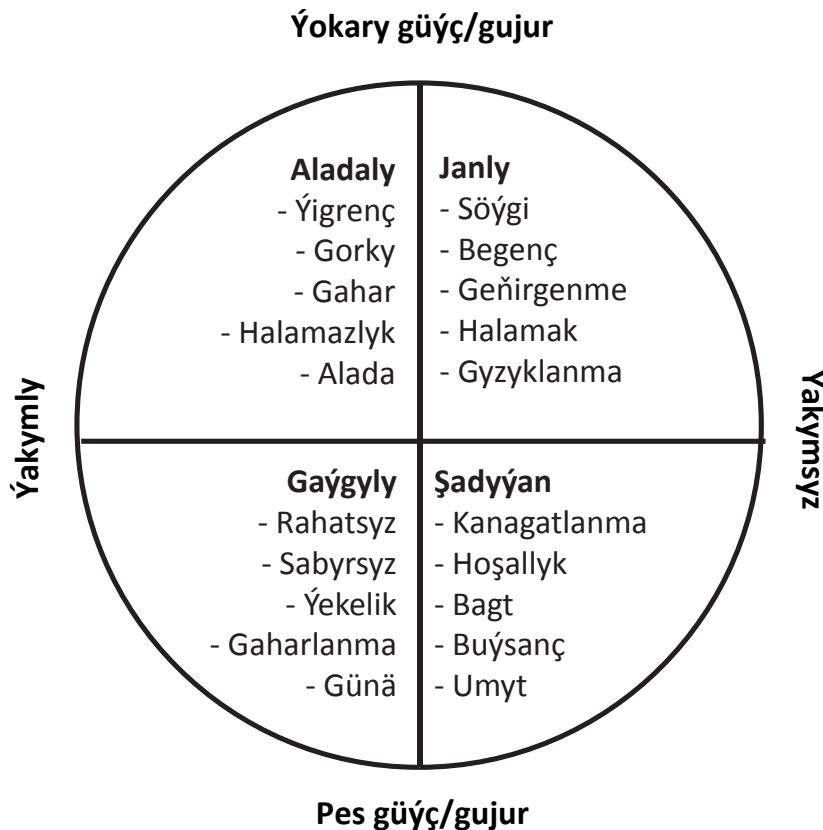
#### Ýanoşyň tejribesi

Men aýalym bilen opera gitmegi isledim. Munuň üçin işden hemişekimden ir çykmaly bolupdym. Emma başlygym hemiše meni iş sagadynyň ahyrynda ýygnaga çağyrýardy (bedre). Şonuň üçin men oňa ir bilen jaň edip, günortandan soň işde bolmajagyny habar berdim (şar). Şeýle hem orunbasarymadan ýygnaga meniň ornuma gatnaşmagyny haýyş etdim (goşmaça şar). Sebäbi

beýle duşuşuklarda iş üçin möhüm mowzuklar ara alyp maslahatlaşylýar we meniň ýoklugym muňa zeper ýetirmesin diýdim.

### *Duýgularyň kartasy*

Köplenç siziň duýgularynyza ýetmäge bögöt bolýar. Eger-de duýgularynyz üýtgaň dursa, size deňagramly durmuşy alyp barmak gaty kyn bolar we siz öz duýgularynyzyň pidasy bolup bilersiňiz. Beýle ýagdaýda size duýgularyň kartasy (e-karta) kömek edip biler. Gündelik döredip, öz duýgularynyzy her 30 minutdan ýazyp başlaň - siz näme duýýarsyňyz we nähili derejede? Muny etmek bilen, siz haýsy daşky şertleriň size täsir edýänine we nähili täsir edýänine göz ýetirersiňiz. Duýgularynyzyň haçan güýçlenip haçan gowşaýanyny bilersiňiz. Sizi näme gaýgylandyryp alada getirýär we näme şatlandyrýär? Haçanda siz öz duýgularynyza üns berip, olara düşünseňiz, size olara täsir etmek we olary üýtgetmek aňsat bolar.



16. *Duýgularyň kartasy*

### Ýanoşyň tejribesi

Men örän arkaýyn we ýuwaş adam. Men gündeki kiçijek problemalar barada känbir alada etmeýärin, emma meni durmuşyň ownuk zatlary hem şatlandyryp bilýär. Çynymy aýtsam, tersine hem bolýar. Men e-karta (duýgularyň kartasy) barada türgenleşik seminarynda eşitdim we ony barlap görmek isledim. Biraz wagt geçenden soň şuňa göz ýetirdim: men maşgalam we dostýarlarym bilen jedelleşsem ol maňa gaty güýçli täsir edýär. Şol wagtdan bări men muňa üns berjek bolýaryn we haçanda aragatnaşygymyzda dartgynlylyk emele gelse, ony dessine gowşatjak bolýaryn. Mysal üçin, aýalym bilen dawalaşmaga golaý bolsak, soragy edil şol wagt çözjek bolup dyrjaşmaýaryn. Sebäbi gahary gelen adam delilli pikir edip bilmeýär.

## Tamamlamak

Adatça türgenleşik prosesine durmuşymyzda bir zady üýtgetmek için, maksada ýetmek için ýada belli bir kynçylygy ýeňip geçmek için başlaýarys. Emma bular bilen proses tamamlanmaýar. Üýtgeşmeler siziň gündeki durmuşyňzyň bölegine we endige öwrülmeli. Bolmasa ähli zadyň önkى-öňkülígine barmagy mümkün. Öz başlan işiňizi soňlamak üçin we maksadyňza ýetmek için tamamlan işleriňizi dabaralaň, täze öwrenen endikleriňize begeniň we özüňizi wagtly-wagtda taryplaň. Bular size öz maksadyňza ýetmek üçin güýç-kuwwat berip, özüňze bolan ynamy artdyrmaga ýardam eder. Şonuň üçin özüňi-türgenleşdirmekde ýeňişiňizi dabaralamak, tejribäňizi jemlemek we ondan netije çykarmak möhüm. Bu siziň indiki tagallalarynyzda peýdaly bolar.

### *Peýdaly sapaklar*

Siz öz ýalňyşlyklarynyzdan we üstünlikleriňizden peýdaly sapak edinip bilersiňiz. Gelň biz özüňi-türgenleşdirmek prosesine başdan-aýak seredeliň we indiki soraglara doğruçyl jogap bereliň:

- Siziň gazanmak islän maksadyňz näme?
- Näme netijä geldiňiz?
- Size näme kömek etdi we näme päsgel berdi?
- Siz mundan näme sapak aldyňz? Indiki gezek nämäni başgaça edersiňiz, nähili üýtgeşme girizersiňiz?

### *Bellemek*

Iň gowy duýgularyň biri – bu haçanda sizi mynasyp bolup ýeten üstünligiňiz üçin tanasalar. Emma köp adam öz ýeten üstünliklerini tanamaga we dabaralamaga çekinýär. Näme men öz-özümi öweýinmi, dabaralaýynmy? Bu diňe özümi bilyän, öz aladamы edýän ýaly bolmaýarmy? Haçanda siz öz ýeten üstünlikleriňize guwansaňyz we olary dabaralasaňyz bu size ýeten maksadyňzy has hem güýçlendirmäge we geçen ýoluňzy ýatda saklamaga ýardam eder. Men ýüregimdäkini etdim, men maksadyma ýetdim, berekella! Egerde siz maksada göz üçin edýän ýaly yzly-yzyna ýetseňiz we arasynda biraz durup oýlanmasaňyz, bitiren işiňize göz aýlammasaňyz we oňa guwanyp dabaralamasaňyz, gysga wagtyň içinde öz ýeten wajyp üstünlikleriňizi unudarsyňz. Siz öz ýeňip

geçen kynçylyklaryňzy, güýç-kuwwadyňzy we janypkeşliginizi ýok hasabynda gören ýaly bolarsyňz. Şonuň üçin biraz säginip, gazanan üstünlikleriňizi bellemek maksada ýetmek ýolunyň bir bölegi bolup durýar. Dabaramaga özüňi öwmek, guwanmak, baýram edip bellemek ýa-da özüne sowgat alyp bermek mysal bolup biler. Aýdaly siziň maksadyňz wagty tygşytly we netijeli peýdalanmagy öwrenmek bolsa, bu maksada ýetenizden soňra, özüňze nusgalyk hökmünde el sagadyny sowgat berip bilersiňz.

## Goşmaça maglumat

Biziň internet sahypamyza girip görün - [www.businesscoach.hu/en](http://www.businesscoach.hu/en) we biziň elektron poçtamyaza [info@businesscoach.hu](mailto:info@businesscoach.hu) hat ýazyň. Biz size özüňi-türgenleşdirmek barada goşmaça maglumat goýbereris we size öz maksatlaryňza ýetmäge kömek ederis.

Biz NIÝET türgenleşik modeli bilen işleşýäris. Egerde siz tälimci bilen işleşmek isleseňiz bize [info@businesscoach.hu](mailto:info@businesscoach.hu) elektron poçta ýazyň. Biz size höwes bilen kömek ederis.

Şeýle hem, türgenleşikde ulanylýan gurallar barada şu kitapda okap bilersiňz - <http://www.amazon.com/Toolful-Coach-SPARKLE-coaching-studies/dp/1478106441>