

# "Kurban" sabotajcınız hiç susmuyorsa...

Olaylarda illa ki size dönük olumsuz bir sonuç çıkacağını fısıldayan bu sabotajcı dostunuz değildir



**BERTAY FİŞEKÇİ**

# İlk Söz

Hepimizde önemli **güçlü yanlar** var, kimimiz güçlü bir iç motivasyona sahip, kimimiz süreç odaklı, kimimiz duyguları sezebiliyor ve ekiple birlikte davranıyor, kimimiz neden sonuç ilişkilerini zamanında ve yerinde kurabiliyor....

Peki bu güçlü yanlarımız **aşırıya** kaçtığında ve bize ve etrafımızdakilerde olumsuz duygulara yol açtığında bu ne demek?

Bu güçlü yanlarımızın birer **sabotajcıya** dönüşmesi demek...

Böylece bize fayda getirecek, kendimizi bulmamızı ve gerçekleştirmemizi sağlayacak özellik olmaktan çıkıyor ve bizi **baltalayan** bir hale dönüşebiliyorlar.

# "Kurban" sabotajcınız...

Bu sabotajcının etkisinde olduğunuzda...

- Etrafınızdan ilgi ve şefkat alabilmek için **duygusal** davranırsınız.
- Kendi iç duygularınıza büyük bir **odaklanmanız** olur.
- Kendinizi bir şeyler için, birileri için sürekli **fedakarlık** ederken bulabilirsiniz.

# Sabotajcının ardındaki güçlü yanlar

- **Duyarlı** : Kendi duygularınızı hissedebilir, zor duygularınızla yüzleşebilirsiniz
- **İçgörü sahibi** : Kendi içinize dönük güçlü gözlemler yapabilirsiniz.
- **Bireyselci** : Kendinize ait biricik özellikleri görebilir, diğer insanların da biricik, kendilerine has olduklarını görebilirsiniz.
- Zihninizin **incelikli iş işleyişinin** farkındasınız ve bunu diğer insanlarla bağ kurmak, öğretmek, ilham vermek ve tedavi etmek için kullanabilirsiniz.

# Karakteristik özellikler

Bu özelliklerin hangileri sizde veya müdürünüzde var?

- Eleştirildiğinde veya yanlış anlaşıldığında, **geri çekilir**, somurtur, içine çekilir
- Olayları **dramaya** çevirme ustasıdır.
- İşler biraz zorlaştığında içine kapanma ve **bırakıp kaçma** eğilimi vardır.
- Bastırılmış öfkeleri depresyone, **yılgınlığa** ve sürekli yorgunluğa yol açabilir.
- Yaşadığı **olayları** bilinçsizce **zorlaştırma** eğilimindedir.
- Duygusal sorunları üzerinden **ilgi çekmeye** çalışır.

# Şu düşünceler sık sık size yön veriyorsa...

- Kimse beni anlamıyor.
- Zavallı ben.
- Kötü şeyler hep beni bulur.
- Hayata geriden başlamışım.
- Ne hissediyorsam O'yum.
- Keşke birileri beni bu zavallı hayatımdan kurtarsa!

# Bu duyguları ara ara fark ediyorsanız...

- **Olumsuz duygularda** çok uzun süre kalma eğilimim var.
- Etrafımda çok insan olsa bile **yalnız** hissedebiliyorum.
- Sık sık **melankolik** ve terkedilmiş hissediyorum.
- **Kıskançlık** ve sürekli kendimi diğerleriyle karşılaştırma duygum var.

# Kurban sabotajcınızın yalanları

- Bu şekilde davranarak hak ettiğim ilgi ve sevgiyi **kazanabilirim**.
- **Hüzün** müthiş bir derinlik, içgörü ve duyarlılık içeren asil bir duygudur.
- Hep en kötü şeyler benim başıma geliyor, doğarken **kısa çöpü** çektim herhalde...



# Sabotajcınızın size ve etrafınıza etkileri...

- **Hayat enerjiniz** iç duygularınıza aşırı odaklanmanız ve sürekli düşüncelere dalıp gitmeniz sonucunda **boşa** harcanır.
- Kendinizi gerçekten sevmek yerine kendinize **acımaya** başlarsınız.
- Sürekli dramatik davrandığınızda ve bunu ilgi görmek için bir teste çevirdiğinizde, bundan hoşnut olmayan çevreniz tarafından **gerçekten** yalnız bırakılabilirsiniz.
- Etrafınızdaki insanlar içinizdeki kurban sabotajcınızla ilgili sorunu çözemediklerinden ve acınıza sadece **bant** yapıştırabildiklerinden kötü hissederler.

# Bundan sonrası..

- Kurban sabotajcınızın etkili olduğu anları **fark etmekle** başlayabilirsiniz...\*
- Siz hissettikleriniz değilsiniz.
- **Olumsuz** duyguda veya modda uzun süre kalmak, sizin kendinizi keşfetmeniz anlamına gelmeyebilir. Bu elinizi uzun süre **sıcak sobada** tutmak gibidir.
- En kötü şeyler hep sizin başınıza gelmiyor - sadece **insansınız** :)
- Herkes gibi kendinize has, **biricik** bir insansınız, bunu koruyarak nasıl bir grubun içinde hissedebilirsiniz?

\* Sabotajcılarınızı tespit etmek ve onların etkisinden çıkarak PQ Koçluk Metodu ile zihinsel zindeliğe ilerlemek için bana ulaşabilirsiniz.



**Bertay Fişekçi**

bertay@fisekci.com

Şirketinizde PQ Koçluk yaklaşımı  
ile her çalışanın zihinsel  
zindeliğini artırmak ve verimlilik,  
mutluluk ve başarıyı aynı anda  
artırmak ister miydiniz?

Lütfen bana ulaşın.

0 533 2096829