

90/10 kuralı

Hayatın
%10'u,sizin başınıza
gelenlerden oluşur.

Hayatın diğer
%90'i ise sizin bu
başınıza gelenlere
nasıl davrandığınızla
gelişir.



90/10 kuralı

Ailenizle kahvaltı yapıyorsunuz. Kızınız, ay fincanına çarpıyor ve bir fincan çay gmleğinizin üzerine dökülüyor.

Biraz önce olan olay üzerinde hiç bir kontrolünüz yok. Sonradan olacaklar ise sizin davranışınıza göre belirlenecek:



90/10 kuralı

Lanet ediyorsunuz. Çayı
üzerinize döktüğü için kaba bir
şekilde kızınızı azarlıyorsunuz.

Kızınız üzülüyor ve ağlamaya
başlıyor.

Kızınızı azarladıktan sonra
eşinize dönüyor ve çay fincanını
masanın kenarına çok yakın
koyduğu için eleştiriyorsunuz. Bunu
kısa bir sözlü tartışma takip ediyor.



90/10 kuralı

Öfkeyle odaya gidiyorsunuz ve gömleğinizi değiştiriyorsunuz.

Odadan çıktığınızda kızınızı, ağlamaktan dolayı kahvaltısını bitirememiş ve okul için hazırlanamamış bir halde buluyorsunuz.

Kızınız servisi kaçırıyor.

90/10 kuralı

Eşinizin işe gitmek için hemen çıkması gerekiyor. Hemen aceleyle arabanıza koşuyorsunuz ve kızınızı okula bırakmak üzere hareket ediyorsunuz.

Geç kaldığınız için, saatte 40 km hız sınırlaması olmasına rağmen saatte 80 km hızla gidiyorsunuz.

90/10 kuralı

15 dakikalık gecikmeden ve hız limitini aştığınız için ödediğiniz 83 milyon trafik cezasından sonra okula ulaşıyorsunuz.

Kızınız size "Hosçakal" demeden binaya koşuyor.

İşyerinize 20 dakika gecikmeyle geliyorsunuz ve evrak çantasını evde unuttuğunuzu anlıyorsunuz.

90/10 kuralı

Gününüz korkunç bir şekilde başladı!

Devam ettikçe, kötüleşiyor, daha da kötüleşiyor sanıyorsunuz.

Eve gitmeyi dört gözle bekliyorsunuz.

Eve ulaştığınızda eşiniz ve kızınızla olan ilişkilerinizde araya sıkıştığınızı sanıyorsunuz.

90/10 kuralı

Neden? Sabahleyin nasıl tepki verdiğinize bağlı olarak!

Neden kötü bir gün geçirdiniz?

- A) Çay sebep oldu
- B) Kızınız sebep oldu
- C) Polis sebep oldu
- D) Siz sebep oldunuz

90/10 kuralı

Cevap "D" şıkkı.

Çayın dökülmesinde sizin bir kontrolünüz yoktu.

Sizin gününüzün kötü geçmesine o 5 saniye içindeki *davranışlarınız* sebep oldu.

90/10 Sırrını keşfedin

Olabilecek ve olması gereken
ise şöyleydi.

Üzerinize çay döküldü.

Kızınız ağlamak üzere.

Siz nazikçe

*"Tamam tatlım, bir dahaki
sefere biraz daha dikkatli olman
gerek"* diyorsunuz.

90/10 Sırrını keşfedin

Havluyu kaptığınız gibi
odaya gidiyorsunuz.

Gömleğinizi değiştirip, evrak
çantasını aldıktan sonra odadan
çıkiyorsunuz ve aynı anda
pencereden kızınızın otobüse
bindiğini görüyorsunuz.

90/10 Sırrını keşfedin

Kızınız geri dönüp el sallıyor. Siz ve eşiniz işe gitmek için birlikte çıkıyorsunuz.

5 dakika önce işe geliyorsunuz ve çalışma arkadaşlarınıza neşeli bir şekilde selam veriyorsunuz.

Patronunuz ne kadar güzel bir günde olduğunuz hakkında konuşuyor.

90/10 Sırrını keşfedin

Farka bakın!

İki farklı senaryo.
İkisi de aynı başladı.
ikisi de farklı bitti.

Neden?

90/10 sırrı inanılmazdır!
Çok azımız bunun farkındadır.

Sonuç?

90/10 Sırrını keşfedin

Pek çok insan gereksiz yere stresten, dertlerden, problemlerden ve başarısından acı çekmektedir.

Bu sır nedir?

Hayatın **%10'u**, sizin başınıza gelenlerden oluşur.

Hayatın diğer **%90'** ina ise sizin bu başınıza gelenlere nasıl davrandığınızla karar verilir.

90/10 Sırrını keşfedin

İnsanlar anlamsız şeyler söyler ve yaparlar.

İnsanlar hasta olurlar.

Arabalar bozulurlar, uçaklar geç kalır ve bütün planlarımızı alt üst ederler.

Trafikte bir sürücü canımızı sıkabilir v.s.

90/10 Sırrını keşfedin

Bu **%10** 'luk kısım tamamen bizim kontrolümüz dışında gerçekleşir.

Diğer **%90** 'lik kısım farklıdır.

Bunu siz belirlersiniz.

Nasıl?

Olaylara yaklaşımınızla!

Nasıl tepki verdiğinizize bağlı olarak.