

ÇALIŞMA RİTÜELİ MEDITASYONU

Üretime Geçmeden Önce Zihni Toplama Meditasyonu



Şimdi bulunduğun yerde rahatça otur.

Ayakların yere temas etsin.

Omuzlarını gevşet.

Ellerini dizlerinin üzerine bırak.

Bugün senden
beklenen her şeyi...

Yapılacaklar listesini...

Bildirimleri...

Konuşmaları...

Şimdilik birkaç dakika
dışarıda bırak.

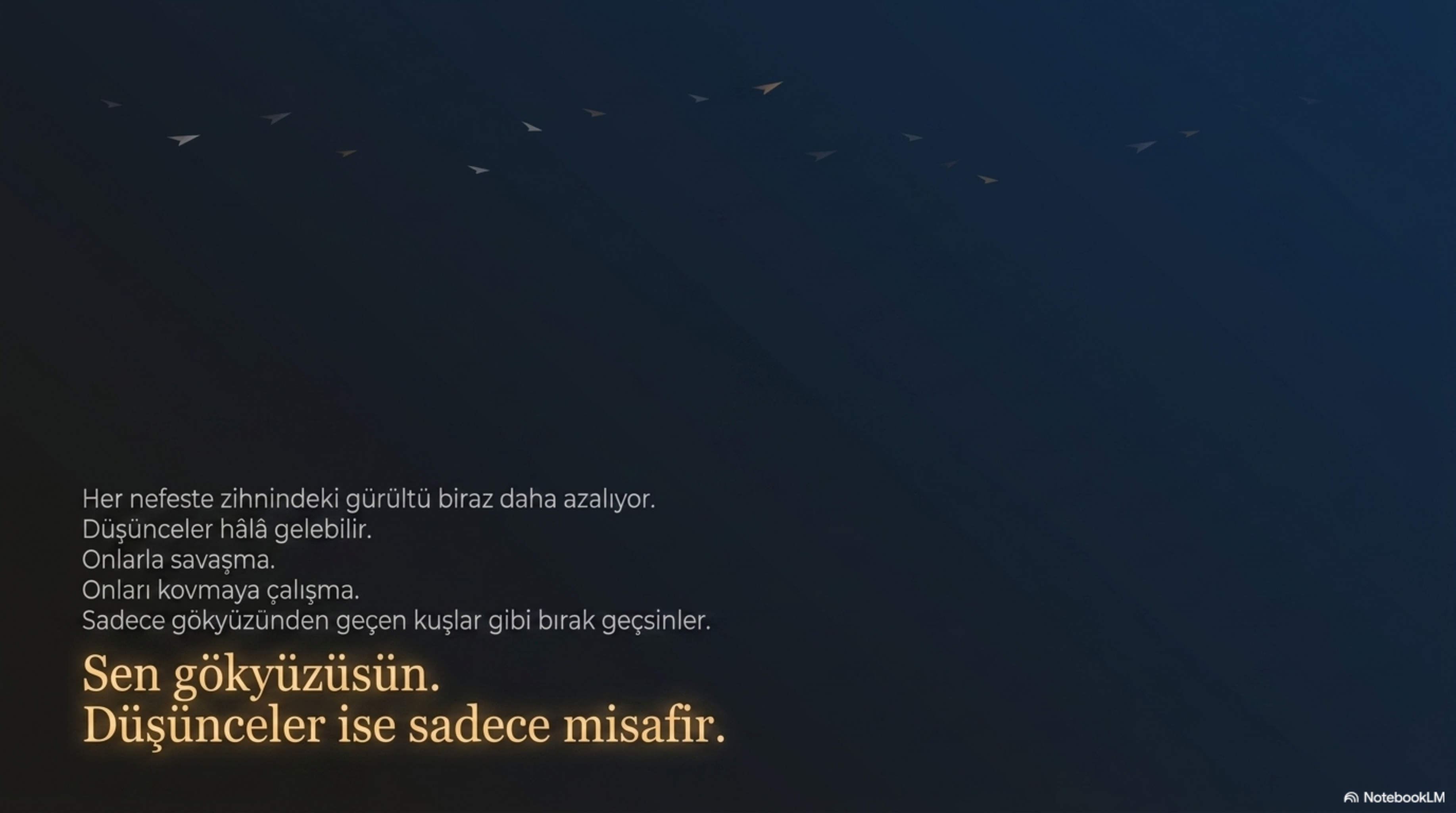
Çünkü bu birkaç dakika...
Üretime hazırlanmak için.

Eğer yanında bir mum varsa onu yak.
Alevine birkaç saniye bak.
Bu sadece bir mum değil.
Bu, zihnine gönderdiğin ilk sinyal.

Derin bir nefes al.
Yavaşça ver.

Bir kez daha...
Nefes al...
Ve bırak.

Şimdi odaklanma zamanı.



Her nefeste zihnindeki gürültü biraz daha azalıyor.
Düşünceler hâlâ gelebilir.
Onlarla savaşıma.
Onları kovmaya çalışma.
Sadece gökyüzünden geçen kuşlar gibi bırak geçsinler.

**Sen gökyüzüsün.
Düşünceler ise sadece misafir.**

Şimdi dikkatini bedenine getir.

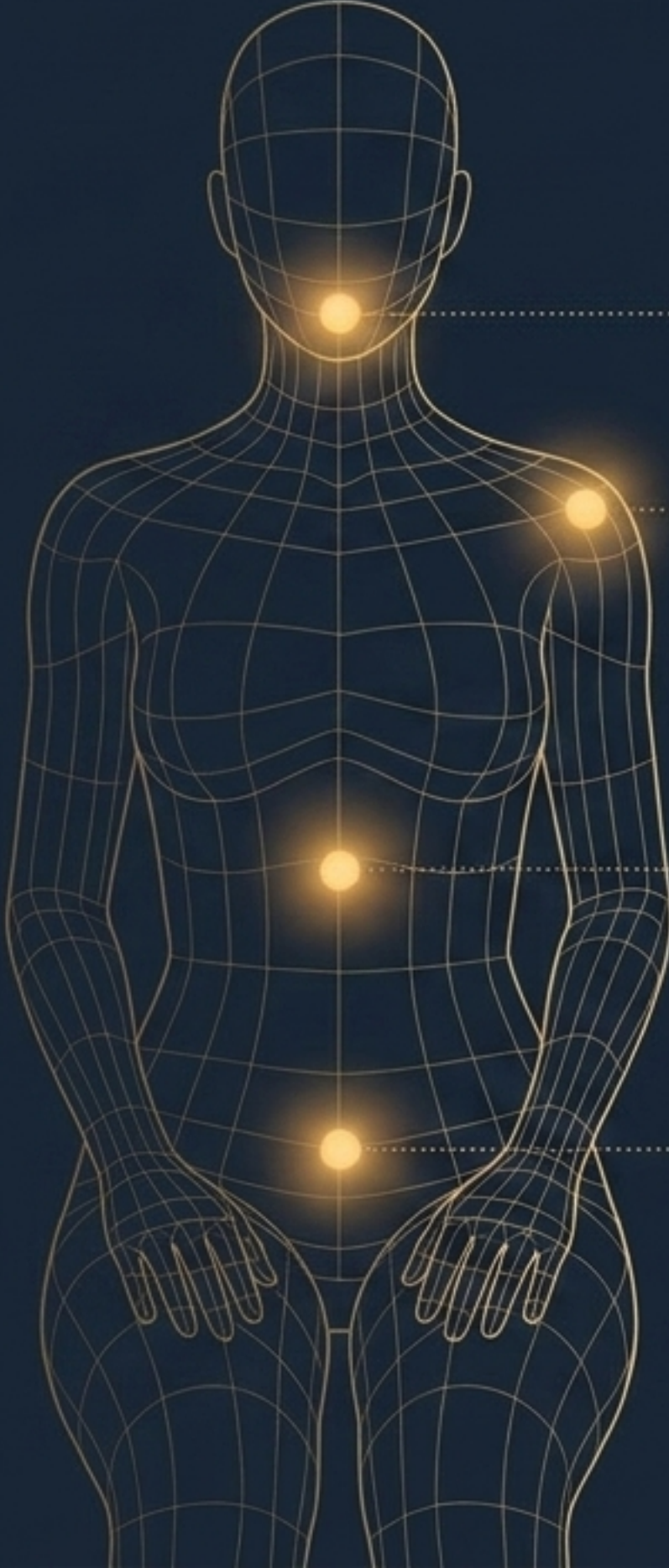
Çenen gevşiyor.

Omuzların hafıflıyor.

Karın kasların yumuşuyor.

Ellerin rahatlıyor.

Bedenin çalışmaya hazırlanıyor.

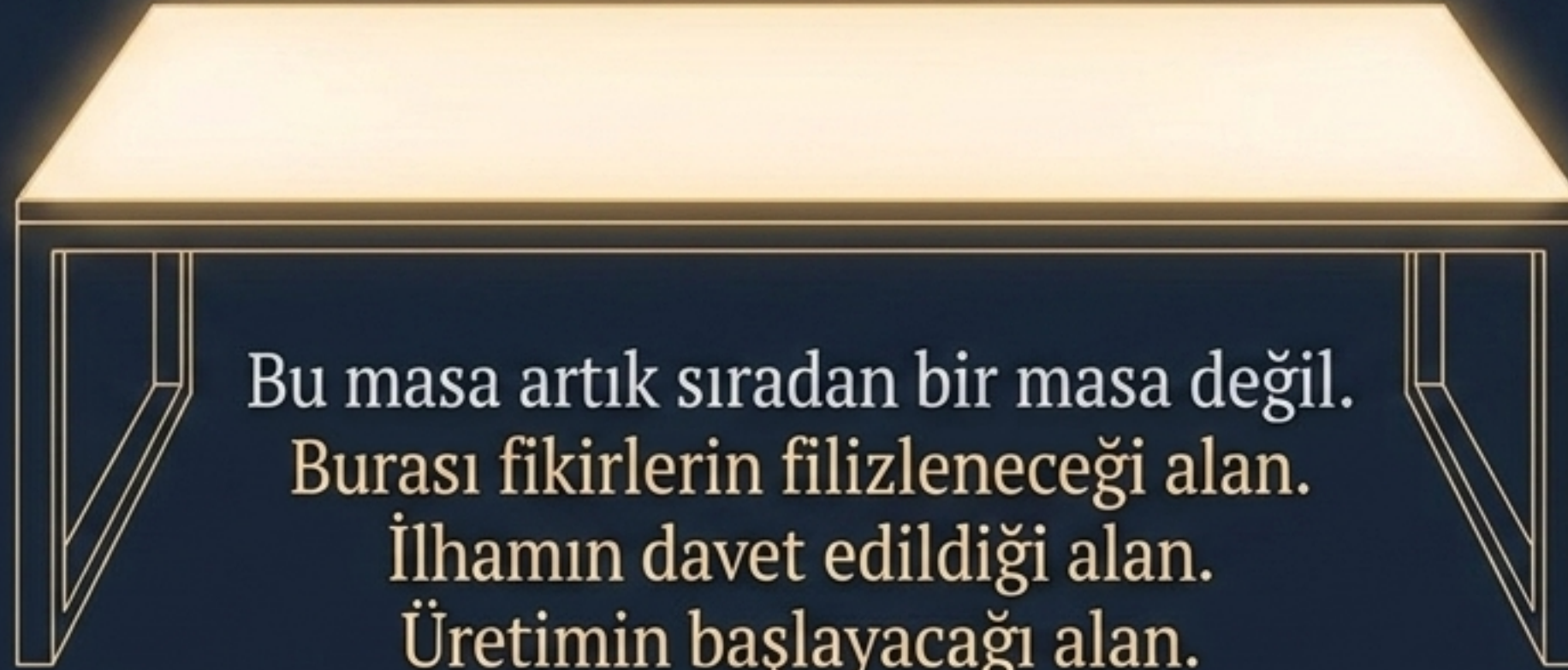


Şimdi zihninde çalışma
masanı hayal et.

O masanın üzerinde yalnızca bugün
gerçekten önemli olan şey var.

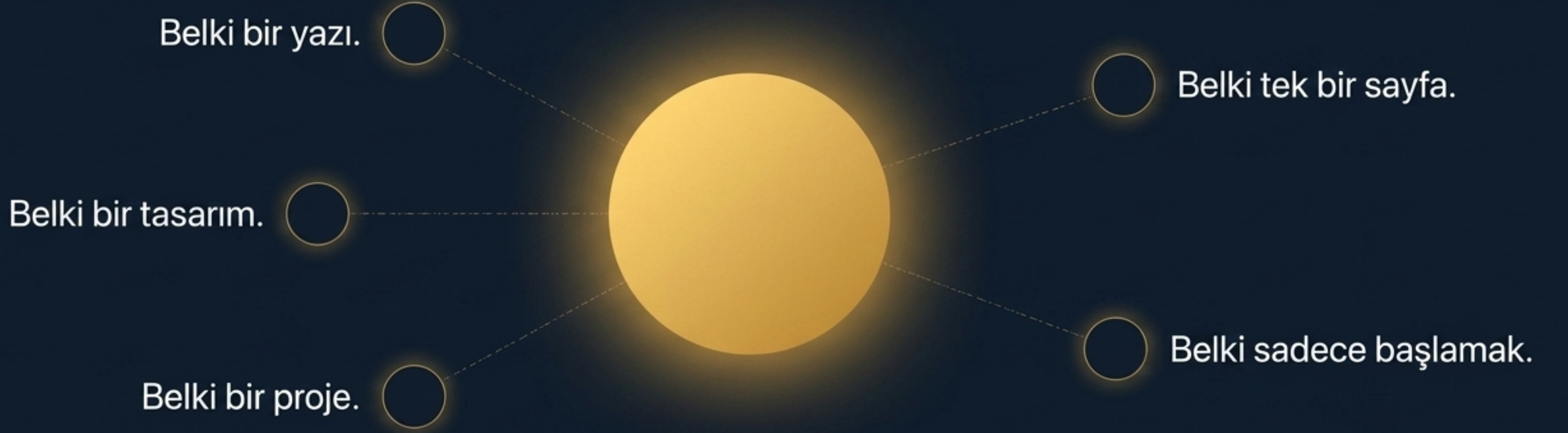
Sade.
Temiz.
Düzenli.

Ne eksik...
Ne fazla...
Sadece gerekli olan.



Bu masa artık sıradan bir masa değil.
Burası fikirlerin filizleneceği alan.
İlhamın davet edildiği alan.
Üretimin başlayacağı alan.

**Şimdi kendine şu soruyu sor.
Bugün gerçekten önemli olan tek şey ne?
İlk gelen cevabı zorlamadan kabul et.**



Bugün yalnızca buna odaklanacaksın.

Şimdi derin bir nefes al.
Her nefeste zihnin tek bir noktada toplanıyor.
Dağılmış enerji yavaş yavaş merkeze geliyor.

Sanki birçok küçük ışık...
Tek bir güçlü ışığa dönüşüyor.

Odaklanmak...
Aslında enerjini tek yerde
toplamaktır.

Şimdi bulunduğun ortamın kokusunu fark et.
Eğer bir mum yanıyorsa...
Onun kokusunun nefesinle birlikte içine dolduğunu hisset.
Her nefeste bu koku sana aynı mesajı veriyor.

Burada
güvendesin.

Burada üretmek
için varsın.

Burada acele
etmek zorunda
değilsin.

Şimdi kendine sessizce söyle.

~~Ben daha fazla
çalışmak için değil...~~

**Daha bilinçli üretmek
için buradayım.**

Bir kez daha...

~~Üretmek benim için
bir yarış değil.~~

Bir ifade biçimi.

Şimdi hayal et.

Zihnini...

Bedenini...

Ve ruhunu...

Üç ayrı nehir gibi tek bir noktada buluşuyor.

O noktada...
İlham doğuyor.
Üretim başlıyor.

Kendine řu niyeti ver.

Bugün mükemmel olmaya çalışmayacağım.

Bugün yalnızca başlayacağım.

Bir nefes daha al.

şimdi söyle.

**Disiplin bana yolu açar.
İlham beni o yolda karşılar.**

Ve son kez...
İçinden tekrar et.

Bugün yalnızca önemli
olana odaklanıyorum.

Zihnim sakin.

Bedenim hazır.

Ruhum açık.

Ben üretmeye hazırım.

Hazır olduĐunda gözlerini aç.
Mumun ışığına son kez bak.
Ve ilk küçük adımı at.

Çünkü büyük işler...
ÇoĐu zaman büyük motivasyonlarla değil...
Bilinçli bir başlangıçla doğar.