

---

# İÇİNDEKİLER

---

GİRİŞ .....	5
<i>Gerçek Sarı Tuğla Yol</i>	

## I. KISIM: HİKÂYENİZ NEYSE OSUNUZ İçinizde Yaşayan Güçlü Hikâyeler

1. Hikâye Üretmek İçin Yaratıldık.....	21
<i>Hikâyeleriniz Nereden Gelir?</i>	
2. Hayat Hikâyeyi Taklit Eder .....	33
<i>Hikâyeler Gerçekliğinizi Nasıl Yaratır?</i>	
3. Hikâyenizi Seçin, Hayatınızı Değiştirin .....	50
<i>Hikâyelerinizi Yeniden Yazarak Geleceğinizi Nasıl Değiştirirsiniz?</i>	

## II. KISIM: İÇ ANLATI SÜRECİ İçinizdeki Sesi Baştan Yaratmak

4. Yakalayın .....	77
<i>Görünmez Hikâyelerinizin Tespiti</i>	
5. Analiz Edin .....	94
<i>İç Anlatınıza Büyüteçle Bakmak</i>	
6. Seçin.....	122
<i>Hikâyeyi Tekrar Yazarak Lehinize Çalışacak Hale Getirin</i>	
7. Monte Edin.....	141
<i>Yeni İç Anlatınızı Devreye Sokun</i>	

III. KISIM: ESKİ HİKÂYELERİNİZİ  
DEVRE DIŐI BIRAKMAK  
Dönüşüm Öyküleri

8. İş Hayatı ve Kariyer .....	169
<i>Kendi Başarı Hikâyenizi Seçin</i>	
9. Sağlık ve Esenlik.....	190
<i>İçinizdeki Gerçek Sağlığı Anlatan Hikâyeleri Bulun</i>	
10. Para ve Maddi Durum.....	213
<i>Hikâyeler Ağaçta Yetiőmiyor</i>	
11. İliőkiler ve Aşk.....	235
<i>Hayat Masalının Karakterleriyle Bağ Kurmak</i>	
12. Aile ve Ebeveynlik.....	254
<i>Hikâyeyi Çevreye Yaymak</i>	
13. Zümrüt Kent.....	271
<i>Her Şey Hikâyeden İbaret</i>	
YAZAR HAKKINDA .....	275
DİZİN.....	276

---

# GİRİŞ

---

## Gerçek Sarı Tuğla Yol

Şükran Günü'nün hafta sonuydu. Herkes benden on bin kilometre uzakta hindi ve patates püresi yiyor, hayatında şükran vesilesi olan şeyleri dile getiriyor ve arka plandaki boğuk futbol sesleri eşliğinde kanepelerinde mayışyordu.

Ben bunların hiçbirini yapmıyordum çünkü... Slovenya'daydım.

Dürüst olayım, günün birinde “Slovenya'dayım” diyeceğimi hayatta tahmin etmezdim, ama oraya hikâye anlatımı konulu bir konferans vermek için çağrılmıştım ve eşim Michael ile bu iş gezisini kısa bir tatile dönüştürmeye karar vermiştik.

Burada küçük bir ara verip şunu belirteyim ki, eğer bu hikâyeyi daha önce duyduğunuzu anımsar gibiyse sebebi, bunların iş hayatında hikâye anlatımının gücünden bahseden *Stories That Stick* (Yapışan Hikâyeler) adlı kitabımın giriş cümleleri olmasıdır. Bunlar bir şişe parfüm hakkındaki en iyi satış cümlelerini duymama ve o Sloven dükkânından kendi parfüm imparatorluğunu kurmaya karar vermiş olan eşimle birlikte çıkmama dair anlattıklarımın hemen önceki cümlelerdi.

Ve ben bu hikâyeye bayılıyorum; ama size anlatmadığım bazı şeyler var.

Michael ve ben tatilde hiçbir şey satın almayacağımız konusunda sözleşmemize rağmen bir parfümerinin vitrininde duran ayakkabılar beni kendine çekmişti.

Bunlar sıradan ayakkabılar değildi; parlak, simli ayakkabılardı. Tüm ışığı ve benim gibi birinin dikkatini üzerine çekecek şekilde vitrine yerleştirilmiş bir çift payetli ayakkabı...

Hikâyenin anlatmadığım kısmı, kendini bildi bileli parlak ayakkabılara deli olan ve çocukluğu, bir başka hikâye -Dorothy adında bir kızın, onun giydiği yakut ayakkabıların, zümrüitten bir şehrin ve insanları o şehre götüren sarı tuğla yolun hikâyesi- karşısında büyülenmiş vaziyette geçen bir kadına dair.

*Bu hikâye de burada başlıyor.*

*Oz Büyücüsü*'yle ilgili her şeye bayılan bir kızın bahsiyle...

---

Çocukluğumun büyük bir kısmını Dorothy olarak geçirdim. Açık mavi ekoseli bir elbisem ve annemin yapıştırıcıya bulayıp kırmızı simle kapladığı bir çift siyah rügan ayakkabım vardı. Toto adını verdiğim (aslında adı Sheila'ydı) ve tuvalet kâğıtlarının bulunduğu sepete koyup her yere taşıdığım küçük bir kahverengi peluş köpeğim vardı.

Arka arkaya dört Cadılar Bayramı boyunca Dorothy oldum. Bir sene ailemi de kendime uydurdum; babam Teneke Adam, annem Korkuluk, küçük erkek kardeşim Aslan ve kız kardeşim bir Care Bear olmuştu (başka Oz kostümümüz kalmamıştı). Her sene aynı Dorothy elbisesini giydim ve her sene biraz daha büyüdüğüm için elbise üzerimde gitgide daha tuhaf dururdu. Her sene Noel'de arkadaşlarımıza, ailemize ve okuldaki öğretmenlerimize vermek için süsler yapardık. Erkek kardeşim yılbaşı ağaçları, kız kardeşim baston şekerler yaparken ben Dorothy'ler yapardım. Diğer yandan sarı yol sıçrayışımı hiçbir zaman mükemmel hale getirememiş olsam da "Over the Rainbow"un (Gökkuşağının Ötesinde) sözlerini baştan sona ezberlemiştim, hatta "We're Off to See the Wizard"ın (Büyücüyü Görmeye Gidiyoruz) enstrümantal kısmını bile her seferinde sıfır hatayla mırıldanabiliyordum.

Geri dönüp baktığımda *Oz Büyücüsü* takıntımın merkezinde üç şey olduğunu görüyorum. Yakut ayakkabılar, evet, elbette. Bu zaten aşikâr. Ne var ki Zümrüt Kent ve sizi oraya ulaştıracak olan sarı tuğla yol da (neredeyse) aynı derecede büyüleyiciydi.

Çocuk aklımla bile atların her renkte olabildiği Zümrüt Kent'te benim de istediğim her şey olabileceğimi idrak ediyordum. Şimdi, bir yetişkin olarak Zümrüt Kent'in, insanın kendini gerçekleştirmesinin, mutluluğun ya da başarının bir versiyonu olduğunu anlıyorum. Orası hayatımızın her alanında, olmayı arzu ettiğimiz ve bunun için çabaladığımız yer. Zümrüt Kent'te potansiyelimize erişiriz. İlişkilerimiz anlamlı, bedenimiz sağlıklıdır ve ekonomik olarak bolluk içinde yaşarız. Zümrüt Kent'in duvarlarını, gerçek olmuş hayallerin çizildiği vizyon panoları ve hayata geçirilmiş yeni yıl kararlarının yazıldığı listeler süsler. Zümrüt Kent sizin başarı versiyonunuzun somutlaşmış halidir ve ona ulaşmak için elma fırlatan birkaç ağaca ve mutasyon geçirmiş maymunların saldırılarına göğüs germeye kesinlikle değer.

Tabii Zümrüt Kent'e gitmek için sarı tuğlalı bir yola ihtiyaç vardı ve benim Dorothy kılığındaki küçüklüğüm bu yolu bulmaya kararlıydı. Gittiğim her yerde sarı tuğla yola dair işaretler arardım. Akşamüstleri Minnesota'daki panoramik arka bahçemizdeki tepede tek başıma dikilip şu muzip sarı tuğlalardan birini görme umuduyla etrafı incelerdim. Günbatımı ve etrafındaki dünya altın renge büründükçe ben de sarı, sarmal bir yol görmek için önümdeki manzarayı dikkatle tarardım.

Kulağa çok kolay geliyordu. Mantıklıydı. Sarı tuğla yolu bul, muhteşem ayakkabılarla yolu takip et, Zümrüt Kent'i bul. Sonsuza dek mutlu yaşa. *Kader* kelimesini bilmiyordum. Kendini gerçekleştirme kavramından bahsedecek kapasitede değildim. Gelgelelim bunlar beni oraya ulaştıracak yolu, beni kendi Zümrüt Kent'ime götürebilecek yolu aramama engel olmadı.

Bir doğum günümde Dorothy ile dolu kalbimin isteyebileceği *en güzel* hediye aldım: Şehrimizin tiyatrosunda sahnelenecek *Oz Büyücüsü* müzikaline iki bilet. Tiyatronun ne anlama geldiğini bile bilmiyordum; tek bildiğim Dorothy'yi *görecek* olmamdı. Toto'yu, Glinda'yı ve munchkinleri görecektim. *Oz'a gidiyordum*. Sarı tuğla yolu nihayet göreceğimi fark ettiğimdeyse heyecandan ürperdim.

Oyun günü en sonunda gelip çıktığında artık fazlasıyla kısalmış Dorothy elbisemi ve geçtiğim her yerde kırmızı simden bir iz bırakan siyah ayakkabılarımı giydim ve topuklarımı birbirine vurdum. Hazırdım. Gösteri başlamadan önce salonda oturduğumu hatırlıyorum da... Salon bir sürü insanla ve gittikçe artan, heyecanlı bir uğultuyla doluydu. En güzelinden tiyatro ortamı... Annem ve ben sahneden on iki sıra kadar arkada koridor tarafında oturuyorduk ve ben ona bir şeyler söylüyordum. Durmaksızın. Çok yüksek sesle. Çok fazla sorum vardı. Fırtına çıktığında zarar görecektik miydik? Uçan maymunlar neden yemek yiyordu? Önümüzdeki saçsız adam bir munchkin miydi? Tüm sorularıma cevap verdi -hep verirdi- ama sessizce... Tam kendime ait bir hava kabarcığımı nereden edinebileceğimi sorgulayacakken salon karanlığa büründü, perdeler açıldı ve gösteri başladı.

*Büyüleyiciydi.*

Em Teyze'yi ve Henry Enişte'yi gördüm. Bayan Gulch bisikletiyle giriş yaptı (tam liseli çocuklarca boyanmış, kontrplaktan yapılmış ahıra çarpıyordu ki Henry enişte bisikletin sepetinden tutup onu durdurdu). Toto da oradaydı ve sahneye sadece bir kez işedi. "Over the Rainbow"un her kelimesine eşlik ettim. Teknik ekip sahne arkasında metal parçalarına çarptıkça ve ışıkçılar hortum etkisi vermek için ışıkları açıp kapadıkça oturduğum yerde korkuyla sindim. Dorothy artık Kansas'ta olmadığını söylediğinde kafamı sallayarak onu onayladım. Munchkinler olarak giydirilmiş çocuklara ve hatta boyları kısalsın diye etrafta ördek yürüyüşü yapan yetişkin

munchkinlere bayıldım. Pembe, kabarık balo kıyafeti ve tacıyla sahneye çıktığında (hepsi de siyah giyinmiş ve köpükten baloncuklar üfleyen sahne ekibi tarafından tekerlekli bir platform üzerinde getirilmişti) öldüğümü ve cennete geldiğimi sandım. Kırmızı bir toz bulutu içinde cadı şapkası ve kötücül kahkahasıyla yeşil kadın geldiğinde yüzümü kapadım ve o gidene kadar açmadım.

Dorothy ayaklarına hayatımda gördüğüm en parlak, en simli kırmızı ayakkabıları giydiği anda hayranlığımı yüksek sesli bir ünlemlerle gösterdim. Bu ayakkabılar gerçek yakuttu. Biliyordum. *Hepsi* gerçekte. Koltuğumda sessizce, büyülenmiş şekilde oturdum.

Sonra beklediğim an geldi.

Glinda değneğini sahne zeminine doğru çevirdi ve örgülerimin ucundaki bukleler kadar tatlı olan bir sesle “Sarı tuğla yolu takip et” dedi.

Sahnedeki herkes zemini gösterip “Sarı tuğla yolu takip et” diye şarkı söylüyordu.

Ve orada *hiçbir şey* yoktu.

Ne tuğla ne taş, ne boya ne de tuğla biçiminde çıkartmalar... Birkaç parça sarı ve turuncu elışı kâğıdı bile yoktu. Sarı tuğlalı bir yola *benzeyen* herhangi bir şey yoktu. Tellaşla etrafıma -çevremde oturan insanlara, önümde oturan munchkin adama, beni oraya götüren anneme- baktım. Kimse hiçbir şey demeyecek miydi? Bu tasvirde çok, çok ama *çok* yanlış bir şey yok muydu? Bir şeyler yapmam gerektiğini biliyordum.

Oturduğum koltuktan kalktım ve bağırabildiğim kadar bağırdım:

“*Orada sarı tuğla yol yok!*”

Her şey durdu. Aktörler sustu. Seyirciler bana döndü.

Salondaki herkes vücudu yer yer kırmızı sime bulanmış, mavi ekoseli mini bir elbise giymiş, bir elinde ucunda peluş

bir köpek bağı olan bir ip tutarken, diğeri eliyle öfkeli bir şekilde sahneyi gösteren bir metre boyundaki Dorothy'ye bakıyordu.

---

Siz de benzer deneyimler yaşamışsınızdır: Ne istediğinizi, nereye varmak istediğinizi bilirsiniz. Belki oraya nasıl varılacağını bile bilirsiniz. Kendiniz üzerinde çalışmış, meditasyonlar yapmış, olumlular yazmış, hedefler belirlemiş ve olumlu düşünmeye odaklanmışsınızdır. Bir koçla çalışıp verimliliğinizi artırmış, anagramınızı ve Myers-Briggs kişilik tipinizi öğrenmiş, belki terapist ya da şifacıya gitmeye başlamışsınızdır. Yeterince uyumuş, yeterince su içmiş ve egzersiz yapmışsınızdır. Belki de yukarıdakilerin hiçbirini yapmayıp büyük düşünürlerin podcast'lerini dinlemeyi ve klasik haline gelmiş kişisel gelişim kitaplarını okumayı tercih etmişsinizdir. Yönteminiz her ne olursa olsun hiç kimse size Zümrüt Kent'e ulaşmak için gereken çabayı göstermediğinizi söyleyecek durumda değildir.

Bununla birlikte bir türlü oraya varamamaktasınızdır.

Tüm bunlar yetmezmiş gibi, çevrenizdeki insanlar -dostlar, çalışma arkadaşları, Instagram influencer'ları- olmayan bir yolu izleyerek hopyayı zıplamakta, dans etmektedir. Bazıları abartılı hareketlerle kolunu kaldırıp sizi "sarı tuğla yolu izlemeye" bile davet eder. Üstüne üstlük orada bulunmayan bir şeye işaret eden onlar olsa da kendini deli gibi hisseden siz olursunuz.

---

İlk şok geçtikten sonra annem nazik elini omuzlarıma koyup oturmama yardım ederken oyun devam etti. Bu haksızlık karşısında dehşete düşmüştüm. Biletler bana hediye edilmiş olabilirdi ama ben yine de paramı geri istiyordum. Yolu gösteren kimse olmazsa insan nasıl Zümrüt Kent'e gidebilirdi? Neden



yolu sır gibi saklıyorlardı? Komplo teorilerinden hiçbir zaman hoşlanmadım ama ben bile bir şeylerin döndüğünü biliyordum.

Annem bana doğru eğilip merak etmememi fısıldadı. Her şey yoluna girecekti.

Ben de bir çocuğun becerebileceği kadar fısıldayarak ve sahici bir endişeyle şöyle dedim: “Eğer sarı tuğla yol yoksa Dorothy’ler büyüçüyü nasıl bulacak?”

Oracıkta, karanlık bir salonda, ortalama oyuncular, var olmayan bir yoldan aşağı doğru yürürken annem bana yaklaştı ve sadece annelerin yapabileceği bir şekilde şunları söyledi: “Tatlı Kindra. Dorothy’lerin çoğu Zümrüt Kent’e giden yolu *kendileri* bulurlar. Gerçek hayattaki Dorothy’ler sarı tuğla yolu kendileri yaratır.” Sonra da dikkatimi tekrar, bir adamın yeterince samanı ve bir beyni olmamasından yakınarak bir düşünüp bir kalktığı sahneye çevirmemi sağladı.

---

Daha sonra on yıllarca sürdürdüğüm arayışımın edindiğim tecrübeyle bazı şeylerden emin olmuş durumdayım. Öncelikle, evet, Zümrüt Kent diye bir yer var ve bu yer parmak izimiz kadar, kışın Central Park’ı örten kar kadar ve güneşte bir dakika bile geçirdiği zaman kızımın yüzünde çıkan çillerin oluşturduğu desen kadar biricik ve kişisel.

Ve evet, oraya varmak için sarı tuğla yola ihtiyacınız var.

Neyse ki sarı tuğla yol gerçekten mevcut; ama annemin dediği gibi, öylece oturup onun size gelmesini bekleyemezsiniz.

Onu kendiniz inşa etmelisiniz.

Bir günün üzerine diğerini ekleyerek. Bir seçimin üzerine diğerini... Bir eylemin üzerine diğerini... Bir altın tuğla üzerine diğerini...

Ve en önemli kısmı da şu:

O tuğlalar aslında altından değil (değerli madenler içinde yüzmeyenlerimiz için iyi haber). Onlar çok daha değerli ve çok daha kolay bulunan bir şeyden (dünyada en çok bulunan kay-

naktan). Bu maddenin ihtiyaç duyabileceğiniz kadarından *çok daha fazlası* her zaman erişiminiz altında. Ondan o kadar çok var ki bir Zümrüt Kent'e doğru sarı tuğla yolunuzu döşeyip orada bir süre yaşarken onu geliştirip ülkenin bir başka köşesindeki bir başka Zümrüt Kent'e taşınmaya karar verebilir ve oraya gitmek için tekrar sarı tuğla yolu döşeyebilirsiniz. Üstelik hâlâ elinizde aynı şeyi tekrar yapmaya yetecek kadar malzeme kalır. Sadece bu kadar da değil; her geçen gün bu maddenin yenisi yaratılır. Tek yapmanız gereken onu kullanmaktır.

Sizi *kendi* arzu ettiğiniz kadere ulaştıracak olan bu sarı tuğla yol -*sizin* sarı tuğla yolunuz- baştan aşağı *sizin kendinize anlattığınız hikâyelerden* oluşur.

İyi haber şu ki siz harika bir hikâye anlatıcısısınız. Ya da harika olmasa bile üretken...

Kötü haber ise her hikâyenin eşit yaratılmamasıdır.

Arzu ettiğiniz geleceğe giden yolu yaratmanın tek yöntemi hikâyeler konusunda seçici olmaktır.

Evet. Artık Kansas'ta değilsiniz.

## KARŞINIZDA DÜNYANIN EN ÜRETKEN HİKÂYE ANLATICISI: SİZ

Farkında olun ya da olmayın, şu anda kendinize bir hikâye anlatıyorsunuz.

Müşterilere şirketinizin ne kadar harika olduğunu anlattığınız türden bir hikâyeden bahsetmiyorum. Çocuklarınıza anlattığınız ve *ben senin yaşındayken* diye başlayan bir hikâyeden de... Hatta arkadaşlarınızla yemeğe çıktığınızda onlara anlattığınız, alışveriş merkezinde yetişkin bir kadınla sıcakkanlı yaşlı bir beyefendinin ayakkabılarınıza iltifat ettikten sonra, nasıl olduysa masum sohbetiniz sırasında doğum tarihiniz ve telefon numaranızı almayı başarması gibi, arkadaşlarınızı panik içinde sosyal güvenlik numaranızı da verip vermediğinizi sorgulamaya iten bir hikâyeden de bahsetmiyorum. Böyle hikâyeler utanç verici de olsa harikadır; ama bu kitabın hikâ-

yeleri onlar değildir. Zira onlar siz bu satırları okurken bile hayatınızı değiştiren hikâyeler değildir.

Ben sizin *kendinize* anlattığımız hikâyelerden bahsediyorum.

## HAYATINIZI OLUŞTURAN GÖRÜNMEZ HİKÂYELELER

Kendinize anlattığınız bu hikâyeler farklıdır. Çoğu zaman onlar sizin için görünmezdir. Bu hikâyeleri anlatıp durur ama bunu yaptığınızın farkında bile olmazsınız. Alışkanlık haline gelmişlerdir. Sizin için aksanız ya da evinizin kokusu kadar görünmezdir. Görüş alanınızdadırlar aslında ama onları görmezsiniz.

Bununla birlikte bu hikâyelere bir anlığına göz attığınız zamanlar da mutlaka olur. Mesela bunlardan birini yüksek sesle -partnerinize, bir arkadaşınıza, ailenizden birine- dile getirmiş olabilirsiniz. Yeni tanıştığımız zamanlarda eşimin bana, o ve arkadaş grubuna bir kayak tatilinde eşlik etmemi teklif ettiğinde olduğu gibi... Hayır demiştim çünkü kaymaktan nefret ederdim. O da bana en son ne zaman kaydığımı sordu, sadece bir kere, dördüncü sınıftayken kaydığımı söyledim ve ona bu deneyimin ne kadar korkunç olduğuna dair koca bir hikâye anlattım. Sanki yirmi beş yıl önce yaşanmış hafif nahoş bir deneyim bir daha hiç kaymamak için mazeret olabilirmiş gibi...

Siz de belki gergin olduğunuzda ya da yeni bir şey denemek üzereyken, kendinize anlattığınız bir hikâyenin bilinçaltınızdan hafifçe bilincinize sızdığını fark etmiş olabilirsiniz. Bu hikâyeler özellikle de kendi Zümrüt Kent'inize doğru daha bilinçli bir adım atmaya kalktığınızda, örneğin risk almaya, cesur davranmaya ya da konfor alanınızın dışına çıkmaya karar verdiğinizde daha agresif hale gelir. Bununla birlikte çoğunlukla bu hikâyeleri kendinize kafanızın içinde anlatırsınız ve siz dahil hiç kimse gerçekte neler olup bittiğini fark etmez.

Öte yandan onları çoğu zaman göremiyor olmanız, var olmadıkları anlamına gelmez.

Onlar vardır.

Üstelik hayatınızın büyük kısmını, her gün neredeyse hiç durmadan kendinize bu hikâyeleri anlattığınızın farkında olmadan geçirmeniz de gayet mümkündür.

Kendinizi bir hikâye anlatıcısı olarak görmüyor olabilirsiniz, ama öylesiniz. Bu program size evrim tarafından yerleştirilmiştir. Bu, size hayatta kalmak için, anlam yaratmak için ve tatminkâr bir hayat yaşamak için hikâyeleri kullanmış olan atalarınızdan kalan bir mirastır.

Diğer yandan insanın kendine hikâyeler anlatmasıyla ilgili esas çarpıcı olan şey, böyle bir şeyin var olması değildir; gerçek bundan çok daha tuhaf ve muhteşemdir. İnsanın kendine hikâye anlatmakta oluşunu bu kadar muhteşem kılan şey, *onların hayatınızı oluşturuyor olmasıdır*. Kendinize anlattığınız hikâyeler gerçek olur. Onlar sizi hiç bitmeyen bir kendini doğrulayan kehanet döngüsü içine sokar.

İşte işin en harika kısmı her şeyden önce *budur: biz, hikâyemiz oluruz*.

Sarı tuğla yolunuz, sizin kendinize anlattığınız hikâyelerdir. Bu hikâyeler sizin düşünme ve hissetme biçiminizi belirler, davranışlarınıza ve hangi yoldan gideceğinize etki eder. Kendinize anlattığınız hikâyeler, *neye dönüşmekte olduğunuza ve hayatınızın nasıl bir hal alacağına dair* çok ciddi işaretlerdir.

Diğer yandan, dediğim gibi, kendinize anlattığınız her hikâye üzerinizde aynı etkiyi yaratmaz.

Bu hikâyelerin hepsi sizin için iyidir, denemez.

Kaybolmuş, geride kalmış ya da yetersiz hissettiğiniz veya olmayı istediğiniz yere asla varamayacağınızı düşündüğünüz ve artık denemekten bıkmış olduğunuz anlarda bilin ki kendinize anlattığınız hikâyeler sizi Zümrüt Kent'e götürmek yerine gelincik tarlalarından geçirerek karanlık ormanın içine çekip bir cadının kulesine hapsedmiştir.

Bu kötü haber.

İyi haberse bunları değiştirme gücüne sahip olmanız.

Kendinize anlattığınız hikâyeleri değiştirdiğinizde ne olur?  
Daha iyi hikâyeler seçtiğinizde ne olur?  
*Hayatınız değişir.*

## HİKÂYENİZİ SEÇİN, HAYATINIZI DEĞİŞTİRİN

İçinizde kendinize anlattığınız görünmez hikâyelerden oluşan koca bir dünya olduğunu fark etmek rahatsız edici olabilir. Hatta bu hikâyelerin hayatınızın gidişatını belirlediğinin keşfi sizi korkuya da sürükleyebilir. Gelgelelim bu belirsizliğin ardında güçlü bir fikir yatar: bu hikâyeleri kontrol edip *hayatınızın* kontrolünü elinize alabileceğiniz fikri...

Bunu kendi gözlerimle gördüm. İnsanların sadece kendilerine anlattıkları hikâyeleri değiştirip onların yerine daha iyi hikâyeler koyarak dönüştüğüne şahit oldum. Bu arada itiraf etmeliyim ki bu insanların dönüşüm ve ilerleme hikâyelerini dinlerken onların yüzüne inanmaz bir şekilde baktığım zamanlar oldu. O kadar bloke olmuş bir halden çıkıp aniden nasıl atağa kalkabiliyorlardı (Kendilerine tekrar tekrar anlatmayı seçtikleri hikâyeler sayesinde)? Bu anlar tıpkı Dorothy'nin topuklarını birbirine vurup aradığı şeyin zaten hep içinde olduğunu fark ettiğini ilk izlediğim zamanki gibi büyüleyiciydi.

Aradığımız güç içinizde. Bu kitap da sizin yakut ayakkabılarınız. İlerleyen sayfalarda şunları öğreneceksiniz:

- Kendinize hangi hikâyeleri anlattığınızı, bunların nereden geldiğini ve bunlara neden sahip olduğunuzu
- İçinizdeki hikâyeciyi iş üstünde yakalamayı ve ilerlemenize engel olan hikâyeleri tespit etmeyi
- Daha iyi hikâyeler seçmeyi (merak etmeyin, içinizde daha iyi hikâyeler de var) ve onları etkili bir şekilde zihninizin ön sıralarına koyarak kendinize anlatmak için bunlardan birini seçmeyi

- Bu hikâye anlatma yaklaşımının hayatınızın kilit noktalarında, içinize iyi yaşanmış her hayatın iki bileşeni olan umut ve *gücün* tohumlarını nasıl ektiğini.

Bu, güzel ve güç veren bir yolculuk olacaktır. Bu yolculuk boyunca başka insanların hayatlarını nasıl iyi yönde değiştirdiğini de göreceksiniz. Bu kişilerden bazıları:

- Eski işinden kalma bir hikâyeyi kullanarak iş hayatındaki hedeflerine ulaşan çiçeği burnunda girişimci Roberta.
- İlişkisini sabote edip tekrar sevgiyi bulmasına engel olan hikâyelerinin farkına varan Julia.
- İşinde tekrar anlam bulmak için hikâye anlatımını kullanan Sam.
- Kendisini tetikleyen hikâyelerinin bilincine varıp sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyen Cori.

Her biri hikâyelerini dikkatle düzeltip doğruca hep istemiş oldukları hayata giden yolu inşa etmek için bir tuğla üzerine diğerini, bir hikâye üzerine diğerini eklemeyi öğrendi.

Siz de aynısını yapmak için gereken tüm araçları edineceksiniz.

Bu da şu demek: *kendi hayatınızın yazarı olmak üzeresiniz.*

## HAYAT HİKÂYENİZ

Bu kitap, kafanızın içindeki sesi değiştirmeye dair. *Dışınızı* değiştirmek için *içinizi* nasıl değiştireceğinizi anlatıyor. Ekonomik durumunuzdan memnun değilseniz örneğin, orada -genelde gizli kalmış- bir hikâye vardır ve bu hikâyenin yeniden yazılması gerekir. Aşk hayatınız sizi tatmin etmiyor mu? Orada da bir hikâye vardır. Sağlığınız? Yine aynı. Üzgünüm.

Kendinize anlattığınız bu hikâyelerden birini tespit edip gün ışığına çıkardığınız anda değişim başlar. Bu, sarı tuğla

yolu inşa edecek olanın kendiniz olduğunu fark ettiğiniz andır. Hikâyelerinizi özenle seçmezseniz yol sizi hep gittiğiniz yerlere götürür. Bu yol aynı yerlerden -aynı gelirden, aynı ilişki sorunlarından, aynı özgüvensizliklerden, aynı hayal kırıklıklarından- geçip duran dairesel bir yoldur.

Öte yandan hikâyelerinizi özenle, akıllıca seçtiğiniz takdirde kendinizi gerçekleştirmenize yardım edecek yolun taşlarını döşemeye başlarsınız. Bu yol bolluğun yoludur. Aşkta ve ilişkilerde gerçek bağlar kurmanızı sağlar. İşinizi büyütecek özgüveni inşa etmenize yardımcı olur. Hayatınızın her alanına bereket getirir.

*Kafandaki Hikâye Değişirse Hayatın da Değişir* şu anda sahip olduğunuz hayatı nasıl yarattığınızı görmeyi ve sahip olmak *istediğiniz* hayatı yaratmak için atabileceğiniz adımları belirlemenizi sağlar. Kitabın ileriki sayfalarında hem hikâyelerinizi baştan yazmak için ihtiyacınız olan tüm araçları hem de sizin gibi bu işi başarmış kişilerin hikâyelerini bulacaksınız.

Kitaptaki fikirler ve hikâyeler, hayatınızın nasıl yaratıldığına ve değişimin nasıl gerçekleştiğine dair bildiklerinize meydan okuyacak. Öğrendiklerinize -kendinize çizdiğiniz yolu nelerin belirlediğine ve bunun farkına bile varmamış olduğunuz- şaşırabilirsiniz. Size öğreteceğim bazı açılardan acı verecek kadar, adeta utanç verici biçimde, basittir. Bu basitliğe kanmayın. Bu, sizi mümkün olanı yabana atmaya değil, hayatınızla ilgili daha önce hiç yapmadığınız şekilde hayal kurmaya itmeli ve *istediğiniz* hayatı elde etmeniz mümkün olduğuna inandırmalı.

---

*Oz Büyücüsü'nün* en sevdiğim sahnelerinden biri, en sonda Glinda'nın gelip Dorothy ve arkadaşlarına Dorothy'nin aradığı güce zaten başından beri sahip olduğunu söylediği sahnedir. Korkuluk da buna karşılık suçlayıcı bir edayla sorar: "O zaman neden bunu ona daha önce söylemedin?"

Glinda'nın cevabı şöyledir: “Çünkü bana inanmazdı. Bunu kendisinin anlaması gerekiyordu.”

Bulunmayı bekleyen sarı tuğlalı bir yol -en azından hemen kasabanın dışında yer alan ya da hemen köşeyi döndüğünüzde karşınıza çıkan şekliyle- yoktur; ama sizin de aradığınız güç kendi içinizde bulunur. Ümit ederim ki birlikte geçirdiğimiz zaman sona erdiğinde siz de Dorothy gibi bu gücün farkına varmış olursunuz.

Parlak ayakkabıların delisi olun veya olmayın, muhteşem hikâyeniz burada başlamaktadır.