



# Kendinize özen göstermek

1. Tükenmeyi önlemek & yolculuğun keyfini çıkarmak
2. Girişimciler için son düşünceler



**“Kendime özen gösterdiğimde çok daha yaratıcı olduğumu anladım.”**

– Arianna Huffington

## Bölüm 9

Kendi işletmenizi kurmak fazlasıyla ödüllendirici bir maceradır. Tutku duyduğunuz bir konu bulur ve her şeyi ona yatırmaya karar verirsiniz. Onu başarılı kılmaya kendinizi adanmışsınız, mümkün olduğunu düşündüğünüzden çok daha fazla ve var olduğunu bile bilmediğiniz bir baskı altında çalışırsınız. Sürekli çalışıyor olmanız gerektiğini düşünme tuzağına düşmeniz çok kolaydır ve hatta buna bağımlı hale bile gelebilirsiniz. Ama gerçekte bu ne sizin refahınız ne de işletmenizin başarısı için sürdürülebilirdir.



En yeni araştırmalar, girişimcilerin yoğun stres, belirsizlik, sosyal izolasyon ve kişisel değerlerini startup'larının başarısıyla eşleştirmesi nedeniyle zihinsel sağlık sorunlarına daha yatkın olduğunu gösterdi ([kaynak](#)). Bu yüzden tükenmeyeceğinizi garanti altına almaya ve kendinize özen göstermenin yollarını bulmaya ne dersiniz? Bu bölüm diğer startup rehberlerinden biraz farklı olabilir, ama en az diğerleri kadar önemli olduğunu düşünüyoruz. Gıda sistemimizi daha sürdürülebilir kılarsak kendimiz de sürdürülebilir olmak zorundayız, böylece gıda sistemini dönüştürmeye devam edebiliriz.

## Tükenmeyi önlemek & yolculuğun keyfini çıkarmak

### Kişisel görev yönetimi

Kendi işletmenizi yürütürken iyi yapmanız gereken bir şey, kendi görevlerinizi yönetmektir. İşletmenin çok farklı bölümlerinde yapmanız gereken çok sayıda şey var, bu bazen bunaltıcı ve sıklıkla dikkat dağıtıcı olabilir. Dört bir yöne doğru çeşitlendirilip duruyorsunuz ve siz farkına bile varmadan saat akşam 5 oluyor, orijinal yapılacaklar listenizdeki hiçbir şeyi işaretleyemediniz. Bu şekilde olması gerekmiyor. İşinizi yönetmek için kullanabileceğiniz bir araç, acil/acil değil ve önemli/önemli değil oluşlarına göre farklı görevleri organize etmenize yardım eden basit bir dörtgen model olan Eisenhower Matrisidir.

	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	<b>Do</b> Do it now	<b>Decide</b> Schedule a time to do it
NOT IMPORTANT	<b>Delegate</b> Who can do it for you?	<b>Delete</b> Eliminate it



İlk dörtgende günün en verimli zamanına odaklanın: Sabah insanı mısınız? O zaman önemli ve acil olan işi ilk önce yapmanız gerekir. Önemli olmayan ama acil görevler mi? İdeal olan bunlar için başka birini görevlendirmenizdir ama bir startup kurucusu olarak bunu her zaman yapamayabilirsiniz, bu yüzden başka bir zamanı ayarlamamız gerekecektir. Önemli olan ama acil olmayanlar mı? Bunu yapmak için bir zaman belirleyin ve belirlediğinizden daha uzun bir süre harcamayın. Önemli olmayan ve acil de olmayanlar mı? Bunların neden yapılacaklar listenizde olduğunu kendinize sorun!

### Yolda biriktirdiğimiz diğer faydalı ipuçları:

- **Basecamp, Trello ve Asana gibi online organizasyon araçlarından faydalanın.** Göz atılacak çok sayıda araç var, bu yüzden ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize en uygun olanı araştırmak için biraz vakit ayırın.
- **Haftanızı baştan planlayın ve gününüzü de bir önceki akşam planlayın.** Her gün başarmak istediğiniz 2-3 temel görev belirleyin ve gününüze bunlarla başlayın, e-postalarınız bekleyebilir.
- **Mola verin!** Ayağa kalkın, etrafta dolaşın, temiz hava almak için dışarı çıkın ya da bir fincan çay için. Bunu yaptığınızda çok daha verimli olacaksınız.
- **Odaklanmak istediğinizde** ya da daha iyisi sürekli olarak, telefonunuzun ve laptop'unuzun bildirimlerini kapatın.

### Kendinizden daha fazla yararlanmak

Startup'ınızın zamanınızın büyük çoğunluğunu tüketeneğine şüphe yok, ama bir denge bulmak sağlığını korumanızı ve sizin ve işletmenizin daha başarılı olmasını sağlayacaktır. Gerçekçi olalım, bu zamanınızın yarısını işe ve diğer yarısını da hayattaki güzelliklerin keyfini çıkarmaya ayırdığınız "geleneksel" iş ve yaşam dengesine benzemeyecek. Ama kendinize özen göstermek için zaman ayırmak çok önemli. İster spor, isterse mindfulness, resim yapmak ya da bulut saymak olsun... başka işlerle de uğraşın. Sizi besleyen ve arada bir başka bir şeye odaklanmanızı sağlayan herhangi bir şey.



### Yolda biriktirdiğimiz diğer faydalı ipuçları:

- **Hayır demeyi öğrenin:** Her türlü nedenle size başvurulması koltuk kabartıcı olabilir, ama her şeye evet diyemezsiniz. Nasıl ve ne zaman hayır diyeceğinizi öğrenin.
- **Sonuç odaklı olun:** Kimse saatlerinizi saymıyor. Önemli olan tek şey, işletmenizin ihtiyaç duyduğu sonuçları elde etmek. Yani, değersiz şeyler üzerinde sıkı çalışmak size hiçbir şey kazandırmaz. Meşgul olmak üretken olmakla aynı şey değildir.
- **Zamanınızı yönetmeyi - enerjinizi yönetmeyi öğrenin:** İşinizde üretken ve dengeli olmak enerjinizi daha iyi yönetmek için. "Uzun saatler boyunca çalışmaktaki temel sorun, zamanın sınırlı bir kaynak oluşudur. Enerji farklı bir hikâyedir" ([Kaynak](#)). Hangi uygulamaların sizi tükettiğini ve hangilerinin size enerji verdiğini belirleyin, böylece daima en iyi performansınızı sergileyebilirsiniz. (Enerji ve zamanı yönetmek konusundaki bu Harvard Business Review [makalesini](#) okuyun ve nasıl yapacağınıza dair 5 hızlı ipucu da [burada](#)).
- **Kazançlarınıza değer verin:** Bir işletme kurmanın stresli ve sıkı çalışma gerektiren bir konu olduğunu şimdiye kadar anlamışsınızdır. Yol zorluklar ve engellerle dolu. Bu yüzden işler düzgün gittiğinde buna değer vermek çok önemli. Kazançları küçümsemek ve sürekli büyüyen yapılacaklar listenize odaklanmak kolaydır, bu yüzden başarılarınızın keyfini mutlaka çıkarın, bir sonraki mücadele için size enerji verecek.
- **Toparlayın:** Yapılacaklar listenizi düzenli olarak toparlayın. Durup zamanınızı neye harcadığınızı düşünün ve temel önemde olmayanları ayıklayın.

### Öz kimlik

Startup'ınız olmadığını unutmayın. Kendinizden çok şey veriyorsunuz ve bir girişimci olmak hızla başkalarının size taktığı ve sizin de benimsediğiniz bir etikete dönüşüyor. Bu açıdan bakıldığında startup'ınızın tüm kimliğinize dönüşmemesi çok zor, ama bunun olmasına izin vermeyin. İşletmeniz hakkında mantıklı kararlar vermenizi zorlaştırır ve ayrıca zor dönemlerde moralinizin düşük olacağı anlamına gelir. Online izlediğiniz, her şeyi halletmiş görünen diğer girişimciler ve işletmeler mi? Saçmalık. İnsanlar online ortamda en iyi hallerini sunarlar, işletmeler için de aynı şey geçerlidir. Gördüğünüz her şeye biraz kuşkuyla yaklaşın ve kendinizi ya da ilerlemenizi başkalarıyla kıyaslamayın, bundan hiçbir kazancınız olmaz.

## Karar almak

Karar almak yorucudur. Özellikle de her karardan siz sorumlu olduğunuzda. Eski Başkan Odama, Beyaz Saray'daki görevi sona erdiğinde, daha fazla karar vermek zorunda kalmamak için sadece tek beden beyaz tişört satan bir mağaza açacağı şakasını yapardı. Karar verme bitkinliği diye bir şey var! Kurucu olmanın sürekli karar vermeyi gerektirmesi nedeniyle, tükenmemek için bir stratejiye sahip olmak çok önemli. Örneğin, bazı kararlar için (ekibin öğle yemeğini nerede yiyeceği önemli mi?) başkalarını görevlendirebilirsiniz ve gerektiğinde başkalarından yardım alın (Örn.: Önemli kararlar alırken danışmanlardan):

## Bu rehberde ele alınan farklı konularda uzmanlaşmak

Bu rehberde size anlattığımız her şey işletmenizi başarıyla ayağa kaldırmanıza yardımcı olacak, ama işletmenizin hayatta kalmasının tek yolu sizin hayatta kalmanız. Yapmanız gereken şeylerin toplamı devasa görünebilir ama tek tek bakıldığında hepsinin kontrol edilebilecek parçalar olduğunu göreceksiniz.

- 1. Teklifinizde hedefi vurun:** Bunu derinlemesine pazar araştırması yaparak, lean startup mantığını yerleştirerek ve tüketicilerin ihtiyaçlarını gerçekten karşılayan bir ürün ya da hizmet geliştirerek yapın. Güçlü bir teklifiniz olduğunu bildiğinizde, işler kaçınılmaz olarak yanlış gittiğinde kendinizden şüphe etmeyeceksiniz.
- 2. İşleri düzgün yapın:** Her şeyi yerel yasalara göre yaptığınızdan emin olun, aksi takdirde er ya da geç elinizi kolunuzu bağlayacak ve mali refahınıza kişisel etkileri olacak. Yasal gerekliliklere uyduğunuzu ve adımları işletmenizi ve uygun kişisel çıkarları koruyarak attığınızı bildiğinizde gece çok daha rahat uyuyacaksınız.
- 3. Nakit akışı konusunda akıllıca davranın ve ihtiyaç duyacağınızı düşündüğünüzden daha fazla para toplayın:** Finansman planlarınızı yerleştirdiğinizden ve paranızı akıllıca yönettiğinizden emin olun. Aniden kara deliklerle karşılaşmak ve elemanlarınızın maaşını ödeyemeyecek durumda kalmak istemezsiniz. Bize güvenin, mali durumunuzu kontrol altında tuttuğunuzda stres seviyeniz azalacak.
- 4. Harika bir hikâye anlatıcısı olun:** Yolculuğunuzda yanınıza insanlar alın, mesajınıza odaklanın ve çabalarınızı en kritik olanlara yoğunlaştırın. Herkesi kazanamazsınız ve buna çalışmak sizi aşağı çeker.
- 5. Etrafınızı harika insanlarla çevirin:** Eleman alırken iyice düşünün ve işletmenizi ilerletmeye yardım edebilecek ve ihtiyaç duyacağınız desteği sağlayacak insanlardan oluşan daha büyük bir ekip oluşturun (buna danışmanlar, yönetim kurulu üyeleri, yatırımcılar dahildir). Bir çocuğu bütün köy büyütür derler, startup'lar için de aynı şey geçerli.

## Girişimciler için son düşünceler

Bu rehberde diğer tarım-gıda girişimcilerinin bu alanda işletme kurmadan önce keşke bilseydik dedikleri düşüncelerle başladık, benzer bir şekilde sonlandıralım. Birkaç son düşünce sunuyoruz, umarız okumaktan hoşlanırsınız.

"Gerçek bir denge kurmanız gerekiyor... Klişe ama: Sıkı çalışın, sıkı oynayın. Hayatımı hemen hemen böyle yaşıyorum. Hafta içinde çok sıkı çalışıyorum, erken kalkmanız gerekiyorsa erken kalkın, ilave saat eklemeniz gerekiyorsa yapın. Ama hafta sonu gerçekten de her şeyi bırakın, arkadaşlarınızla görüşün, e-postalarınızı kontrol etmeyin. Tatile çıkın. Bu çok zor çünkü bir startup başlattığınızda zamanınız ve paranız kısıtlıdır, ama bir yolunu bulmak zorundasınız. Bu dengeyi mutlaka kurun."  
– Lucy Wright, Nice Kurucu Ortağı





"Kişinin sınırlarının ne olduğunu düşünün ve onlara uymaya çalışın. İnsanların sınırları farklıdır. Tüm yöneticilerin tüm raporlarıyla bu sohbeti gerçekleştirilmesi gerekir, böylece sınırlar belirlenir ve bunlara saygı duyulur."  
– **David Rosenberg, Aerofarms Kurucu Ortağı & CEO**

"İnsanlara yılın büyük çoğunluğunda gerçek bir maaş kazanmadığımı söylediğimde sıklıkla başarıma güvendiğimi varsayıyorlar – ama tabii ki zamanın büyük çoğunluğunda bu doğru değildi. Bu işin doğasında var. Bana göre bu girişimcinin nihai işi: Sıfırdan bir şey yaratmak, adanacak hiçbir şey olmadığına kendinizi adanmak. Hikâye çekici olduğunda ve maaşlar ödenebildiğinde çalışanları kendinize çekersiniz. Ama tüm çözümler ilk başta net değildir ve insanların size katılması için bu çözümlerin yeterince netleşmesi gerekir. Şirketin faturalarını ödeyecek bir yan-işletme kurdum. Ayrıca yarı zamanlı – fazlasıyla yarı zamanlı – ders veriyordum ve üniversite için girişimcilik etkinlikleri düzenliyordum, bu da faturaları ödeyip tam zamanlı olarak işletmeye odaklanmamı sağladı. Bunu atlatmanın yaratıcı yollarını bulmanız ve kesinlikle körlemesine atlamamanız gerek, ama zamanı geldiğinde öncelik burada olmalı."  
– **Tom Simmons, Cambridge Glycoscience Kurucusu ve CEO**



"Açıkkası, tükenmeyi önlemek için tek işe yarayan şey egzersiz yapmak. Düzenli olarak egzersiz yapmazsam stres seviyem arttığını ve çok düşük bir seviyede performans gösterdiğimi fark ediyorum. Ayrıca düzenli egzersiz yaptığımda daha iyi uyuyorum."  
– **Marc Zornes, Winnow Solutions Kurucu Ortağı**

"Tükenmeyi önlemek için, öğrenciler ve sektördeki gruplarla gerçekleştirilen konferans ve toplantılara katılmaktan çok keyif alıyorum. Bu mantığa aykırı gibi görünse de, ürünlerimizi arzulayan ve yaptığımız işe heyecanla bakan insanların yanında olmak bana enerji veriyor. Geri adım atıp ne kadar yol aldığımızı görmemi sağlıyor. Bir şirket kurmanın günlük zorluklarına gömüldüğümüzde bunu gözden kaçırmamız çok kolay."  
– **Arturo Elizondo, Clara Foods CEO & Kurucu Ortak**



"Zihinsel sağlığın, zindeliğin ve denge bulmanın Growing Underground'da günlük sohbetlerin temel bir parçası olmasını sağladık. İşletmedeki tüm değerlendirmelerin bir parçası, bu yüzden insanlar kendini stresli ya da baskı altında hissettiğinde tartışacak bir şey yok. İnsanları denge bulmaya, her zaman yapacak daha fazla şey olacağını hatırlamaya, en azından bir hafta sonunu ve haftada bir geceyi izinli geçirmelerine, meditasyon/egzersiz/iyi yemeye, küçük kazançları kutlamaya ve arkadaşlarla işten başka konularda konuşmaya (çünkü sizin çok önem verdiğiniz konular onların umurunda bile olmayabilir) teşvik ediyoruz."  
– **Steven Dring, Growing Underground Kurucu Ortağı & CEO**

"Bir girişimci olarak kendinizi geliştirirken bol miktarda yardım alın: Bir koçtan, diğer girişimcilerle iletişim yoluyla, etkinlikler/okuma yoluyla. Ve amacınız konusunda ısrarlı olun: Hâlâ yapmak istediğim şeyi mi yapıyorum? Kişiliğinizi şirketin amacıyla aynı hizada tutun."  
– **Willem Sodderland, Seamore CEO'su**





“İş/yaşam dengesi yerine “dengeli yaşamı” amaçlıyoruz çünkü evden çalışan bir girişimci olduğunuzda ikisi birbirine fazlasıyla karışabilir! Ancak işi ve ekibi büyüttüğümüzde çok daha dengeli bir yaşam elde ettik – bu da çok önemli, çünkü startup yolculuğu sürat koşusu değil bir dizi maraton ve bitkin düşmekten kaçınmak şart. İş günlerinde ikimiz de egzersiz için zaman ayırdık. İlk günlerde bu konuda suçluluk hissederdik, ama en iyi performansımızı sergileyeceksek zihinsel ve fiziksel açıdan zinde olmamız gerektiğini ve egzersiz yapmanın bunun için temel önemde olduğunu artık biliyoruz. Ayrıca, OLIO için en iyi içgörülerimi ve esinlenmelerimi egzersiz yaparken buldum, bu tek taşla iki kuş vurmaktır!”

– Tessa Stuart, Ollo Kurucu Ortağı

## Bölüm 9 Özet

- Nihayetinde, işe koyulduğu için pişman olan insanları bulmakta zorlanacaksınız. Bu yüzden, bol miktarda işi özetlememize ve zorlukları vurgulamamıza rağmen, alınacak temel mesaj şu: Yapabilirsiniz! Sizi desteklemek isteyen çok sayıda insan var ve dünya size ihtiyaç duyuyor. Henüz başlamadıysanız, neyi bekliyorsunuz?
- Durup düşünme zamanı:** Tükenmemeyi nasıl sağlayacaksınız? Kendinize nasıl özen göstereceksiniz?

## Şimdi, eyleme geçelim!

- 1. Yapılacaklar listenizdeki görevlere bakın ve acil/acil değil ve önemli/önemli değil oluşlarına göre Eisenhower Matrisine yerleştirin.**
- 2. Bir kişisel bakım rutininiz olsun.** Tükenmeyi önlemek için kendinize zaman ayırmanız ve işte en iyi performansınızı sergileyebilmeniz çok önemli. Bu yüzden tartışma götürmez maddelerinizi belirleyin (Örn.: Sabah yogası, iş sonrası spor salonu, belirli zamanlarda cihazları kapatmak, bir saatlik öğle yemeği molası, meditasyon, her gün okuma ritüeli...).



# Thank you for reading

Faydalı olabilecek kaynaklarınız, rehber için paylaşmak istediğiniz sonuçlar ya da aklınıza takılan sorular var mı? İletişime geçin: [startupguide@eitfood.eu](mailto:startupguide@eitfood.eu)

Bizimle deneyimleri hakkında konuşmak için fazlasıyla meşgul programlarında zaman ayıran tarım-gıda girişimlerine **ÇOK TEŞEKKÜRLER**: Sizin katkınız olmasaydı bu rehber sıradan bir metin olurdu. Deneme ve sıkıntılarınızı, başarı ve başarısızlıklarınızı bir sonraki girişimci dalgası ile paylaşarak onlara yolculuklarında büyük bir yardımda bulunuyorsunuz.





EIT Food is supported by the EIT  
a body of the European Union

Written by: Ilana Taub, Michael Minch-Dixon, and Joseph Gridley  
Designed by: [www.gretergood-brands.com](http://www.gretergood-brands.com)  
Published by: [EIT Food](#)

**Copyright © 2019 by EIT Food.**

All rights reserved. This guide or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.