

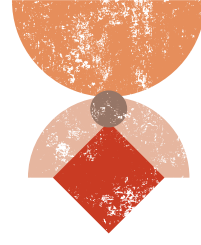
-2025-

Yolculuk

Şefkatle Yeniden Başlamak

Kendini Keşfetme ve Şefkatli Hedefler:
Umut Dolu Bir Yolculuk

Zeynep Şeyma Taşçı



İçindekiler

Hoş geldin	01
Öz bakım ve şefkati anlamak	02-03
Değerler	04
Değerler Etkinliği	05
Yaşam Çarkı	06
Hedef Belirleme Egzersizi	07
SMART	08-09
Kitap Alıntıları	10-11-12
Film Tavsiyeleri	13-14
Alışkanlık Takip Çizelgesi	15
Kendime Mektup Çalışması	16
Teşekkür ve Son söz	17

Hoş geldin

01

Sevgili Katılımcı,

Bu çalışma, kendimize dönüp gerçek benliğimizle buluşmak, geleceğimize umutla bakmak ve yaşamımızı daha bilinçli bir şekilde yönlendirmek için bir yolculuk. Amacımız, kendimize şefkatle yaklaşmayı öğrenmek, yavaşlayarak hayatın ritmini yeniden yakalamak ve hedeflerimize doğru küçük ama kararlı adımlar atmak.

Bu süreçte hedefimiz, kendimizi başkalarıyla kıyaslamadan, yetersizlik hissine kapılmadan, olduğumuz kişiyle barışık kalmak. Hepimiz farklı yollardan geçtik ve bu farklılıklar bizi biz yapan değerli birer parça. Bu nedenle, kendi hikayenizi yazarken kendinize nazik olun.

Şunu unutmayın: Hedefler belirlemek, sadece bir şeylere ulaşmaktan ibaret değil. Bu, kim olduğumuzu ve kim olmak istediğimizi keşfetmek için bir araç. Bu süreçte öğreneceğimiz şeyler bizi daha güçlü, daha dengeli ve daha umutlu kılacak.

Oturum boyunca size rehberlik edecek olan çalışmalar, hem içinizdeki potansiyeli ortaya çıkarmaya hem de sizi şu anki anınıza bağlamaya odaklanıyor. Kendinize, şu ana ve geleceğinize bir armağan olarak bu çalışmaları yaparken, şunları aklınızda tutun:

- Şefkat: Kendinize karşı nazik olun; hata yapmak büyümenin bir parçasıdır.
- Sabır: Büyük değişimler, küçük adımlarla başlar.
- Umut: Gelecek, bugünkü farkındalıkla şekillenir.

Bu yolculukta kendinize duyduğunuz sevgi, şefkat ve cesaretle hayatınızda yeni bir sayfa açabilirsiniz. Bu kitapçık, bu yolda bir rehber ve bir dost olarak yanınızda olacak.

Şimdi yavaşlayın, derin bir nefes alın ve içsel yolculuğunuza adım atın. Çünkü bu yolculuk, sizinle başlıyor.

sevgi ve şefkatle
Zeynep Sayma

Öz bakım ve şefkat

- Öz bakım ve şefkat, çoğu zaman kendimizi ihmal ettiğimiz bir dünyada, iç huzurumuzu korumamıza ve dengede kalmamıza yardımcı olan temel bir yaşam becerisidir. Ancak bu kavramlar, yalnızca yüzeysel bir rahatlama veya geçici bir keyif değildir. Öz bakım, bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu beslemek; şefkat ise kendimize anlayış ve sevgiyle yaklaşmaktır.
- Öz Bakım Nedir?
- Öz bakım, günlük yaşamınızda ihtiyaçlarınıza duyarlı olmak ve kendinize hak ettiğiniz ilgiyi göstermekle ilgilidir. Bazen bu, yeterince uyumak; bazen sağlıklı bir yemek hazırlamak; bazen de yorulduğunuzda işleri bir kenara bırakmaktır.
- Fiziksel Öz Bakım: Vücudunuza iyi bakmak, yeterince hareket etmek ve beslenme düzeninize dikkat etmek.
- Zihinsel Öz Bakım: Kendinizi olumsuz düşüncelerden korumak, sağlıklı sınırlar belirlemek ve zihninizi sakinleştirecek aktiviteler yapmak.
- Ruhsal Öz Bakım: Anlamlı aktivitelerle meşgul olmak, inançlarınızı beslemek ve hayatınızdaki güzelliklere şükran duymak.

- Şefkat Nedir?
- Kendimize şefkat, hata yaptığımızda ya da zor bir dönemden geçtiğimizde, kendimizi yargılamak yerine nazik davranmayı içerir. Hepimiz insanız; kusurlarımız, iniş çıkışlarımız ve öğrenme süreçlerimiz var. Şefkat, bu süreçleri kabul ederek kendimize destek olma yeteneğimizdir.
- Kendine Nazik Ol: Hata yaptığınızda kendinizi cezalandırmak yerine, bir dostunuza göstereceğiniz anlayışı kendinize gösterin.
- Ortak İnsanlık Duygusu: Zor anların yalnızca sizin başınıza gelmediğini, insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlayın.
- Farkındalık: Hissettiklerinizi bastırmadan, yargılamadan kabul edin ve bu duyguları anlamlandırmak için kendinize zaman tanıyın.
- Öz Bakım ve Şefkat Neden Önemlidir?
- Hayatın temposu içinde kendimizi sıkça unutabiliyoruz. Ancak, kendimize özen göstermediğimizde, tükenmişlik ve hayal kırıklığı kaçınılmaz hale geliyor. Öz bakım ve şefkat, içsel gücümüzü yeniden inşa etmemizi sağlar ve yaşamın zorluklarıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmamıza yardımcı olur. Ayrıca, kendimize şefkat gösterdiğimizde, başkalarına da aynı anlayışı göstermek daha kolay hale gelir.
- Unutmayın: Kendinize İyi Bakmak Bencilce Değildir.
- Kendinize verdiğiniz zaman ve ilgi, daha dengeli, güçlü ve mutlu bir birey olmanızı sağlar. Kendinizi sevdiğinizde, bu sevgi yaşamınızdaki her şeye yansır. Öz bakım bir lüks değil, bir gerekliliktir. Şefkat ise bunu sürdürülebilir kılan bir beceri.
- Bugün kendinize şu soruları sorun:
- Kendim için ne yapmaya ihtiyacım var?
- Bana zor gelen bir durumda kendime nasıl nazik davranabilirim?
- Hayatınıza öz bakım ve şefkati davet etmek, hem kendiniz hem de çevreniz için daha sağlıklı bir yaşamın kapısını aralayacaktır.

Değerler

Değerlerimiz, hayatımızda neyin gerçekten önemli olduğunu tanımlar. Onlar, seçimlerimizi, hedeflerimizi ve yaşam yolculuğumuzu şekillendiren güçlü birer pusuladır. Kendimizi tanımak ve anlamlı bir hayat sürmek için, değerlerimizi netleştirmek çok önemlidir.

Değerler, kim olduğumuzu, neye inandığımızı ve hayatta bizi neyin motive ettiğini gösterir. Ancak çoğu zaman, günlük hayatın koşturmacasında bu değerleri unutabiliriz. Bu etkinlik, sizi derin bir düşünme sürecine davet ediyor: Hayatınızda neyin gerçekten önemli olduğunu ve bu değerlerin sizi nasıl yönlendirdiğini fark edin.

Neden Değerlerimizi Bilmeliyiz?

- Kararlarımızı Kolaylaştırır: Değerlerinizi bildiğinizde, kararlar alırken daha az zorlanırsınız.
- Hayatınızı Anlamlandırır: Değerlerinize göre yaşamak, yaşamınıza tatmin ve anlam katar.
- Hedeflerinizi Şekillendirir: Hedeflerinizi, değerlerinize göre belirlediğinizde daha motive hissedersiniz.

Şimdi sizden bir sonraki sayfadaki değerler listesinden sizin için en önemli 10 değeri işaretlemenizi istiyorum. Sonra bu sayfaya geri dönün lütfen.

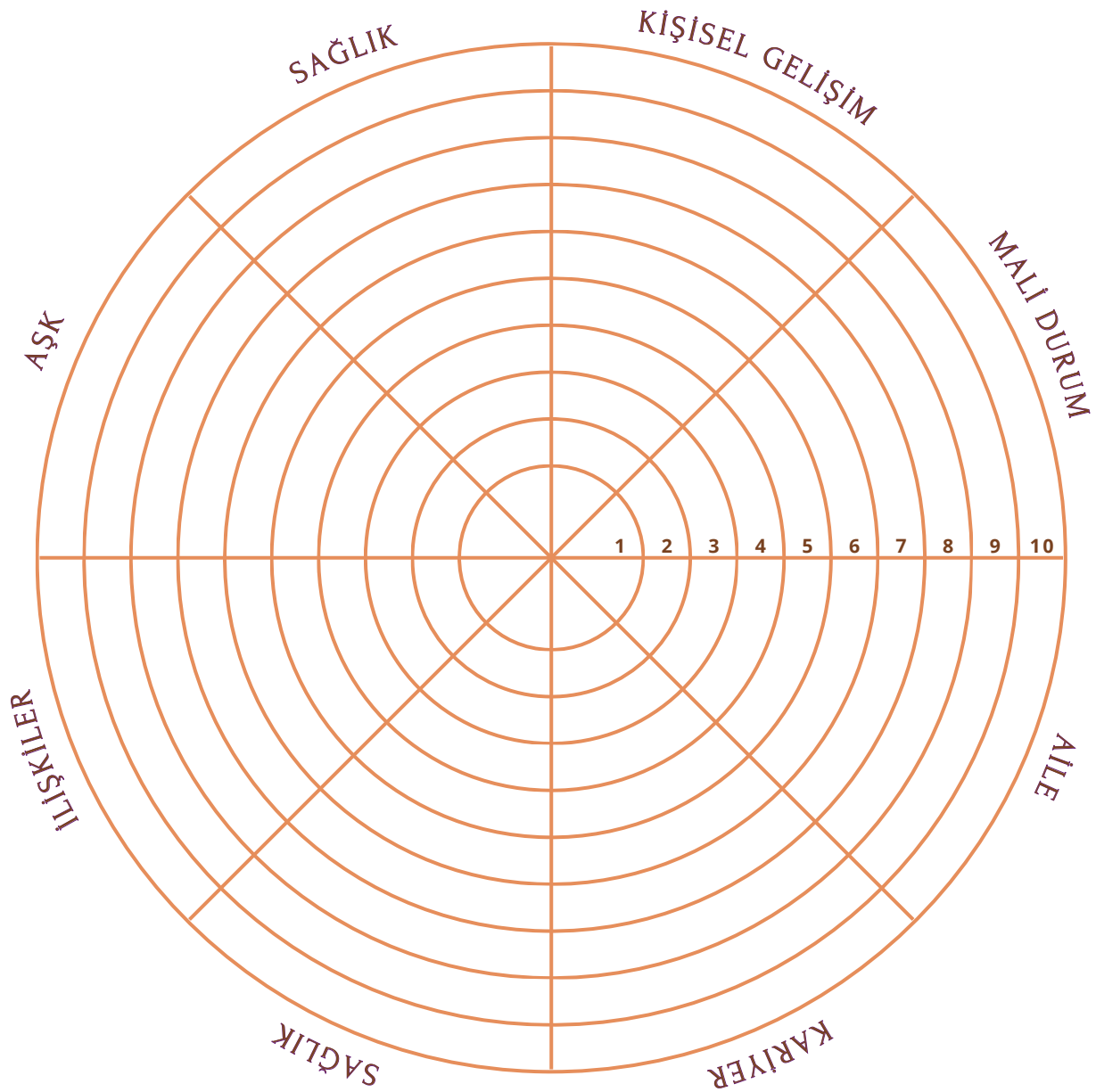
Şimdi bu değerleri sizin için önemli olan 5 değere indirmenizi rica ediyorum. Burada bekliyorum :)

Ve son olarak bu 5 değer içinden sizin için en önemli 3 tanesini seçmenizi istiyorum.

Zeynep Şeyma Taşçı

Açık Sözlülük	Girişimcilik	Gerçek Anlayış
Samimiyet	Ortaklık	Özerklik
Adanmışlık	Adalet	Güç
Dürüstlük	Alçak gönüllülük	Para Kazanmak
Yardım Etme	Risk Alma	Cesaret
Duyarlı Olmak	Aile	Mutluluk
Hizmet/Katkı	Vatan Sevgisi	Düzen
Açıklık	Heyecan	Düşkünlere Yardım
Eğlenmek	Arkadaşlık	Hedeflerini Yüksek Tutma
Doğal Olma	Emniyet	Kişisel Görünüm
İyi Hissetme	Rekabet/Azim	Eğitmek
Başarma	Öğrenme	Romantizm
Etkin Olmak	Özgürlük	Doğa
Saygı (Başkalarına)	Eşitlik	Doğru Olanı Yapma
Güvenirlilik	Yenilik	Güç
Sevgi	Sosyalleşme	Canlılık
Güven	Tatmin	Keyif/Gülme
Şefkat	İtibar	Neşe
Kişisel Gelişim	Toplumun Parçası Olmak	Onur
Duygusal Sağlık	Maddi Rahatlık	Sağlık
Kibarlık	Kendini Adamak	Mücadele
Şöhret	Macera	Yalnızlık
Düzen/Titizlik	Bütünlük	İletişim
Estetik / Güzellik	Mükemmellik	Zenginlik
Öğrenmek	Liderlik	Espiri Anlayışı
Yaratıcılık	Şefkat	Eşsizlik
Bilgelik	Güvenlik	Tutku
Eşitlik	Öne Geçme	Beslenme
Azimli Olmak	Söz/Eylem Arasındaki Uyum	Para
Geniş Görüşlülük	Maneviyat	Zarafet
Fedakârlık	Kalite	Gerçeği Aramak
Sadakat	Sadakat	Önemseme
Tasarruf Etme	Rahatlık	Özgüven
Oyun	İktidar	Empati

YASAM ÇARKI



Şimdi, çemberin merkezi 0 olmak üzere şu anki hislerine bakarak bu konu başlıklarını değerlendirir misin? Sırasıyla başlıklara kaç puan verdin ve kaç olsun isterdin, belki öncelik vermek istediğin başlıklar konusunda sana yardımcı olur.

Bu başlıklar haricinde senin için önemli başlıkları çembere ekleyebilir, başlıkları dilediğin gibi değiştirebilirsin.

Değerlendirme yaparken, sağlık başlığına 6 verdiğini varsayalım, o 6'nın içinde neler var;

Zeynep Şeyma Taşçı

Hedef Belirleme Egzersizi

SMART, hedeflerinizi daha net, ulaşılabilir ve anlamlı bir şekilde belirlemenize yardımcı olan bir yöntemdir. Hedeflerinizi yalnızca düşüncede bırakmak yerine, somut adımlara dönüştürmek için bu yöntemi kullanabilirsiniz.

SMART'ın Açılımı:

- S - Spesifik (Belirli): Hedefinizi net bir şekilde tanımlayın. Örneğin, "sağlıklı olmak" yerine "haftada 3 gün yürüyüş yapmak."
- M - Ölçülebilir: İlerlemeyi takip edebilmek için ölçülebilir bir kriter ekleyin. Örneğin, "ayda 1 kilo vermek."
- A - Ulaşılabilir: Hedefiniz gerçekçi ve ulaşılabilir olsun. İhtiyacınız olan kaynakları ve zamanı göz önünde bulundurun.
- R - İlgili: Hedefiniz, hayatınızdaki değerler ve öncelikler ile uyumlu olmalı.
- T - Zamanlı: Hedefiniz için bir zaman sınırı belirleyin. Örneğin, "3 ay içinde düzenli spor alışkanlığı kazanmak."

Egzersiz Örneği:

Hedefiniz şu şekilde olabilir:

- Hedef: "Önümüzdeki 6 ay boyunca her ay bir kitap okuyarak yıl sonunda 6 kitap bitirmek."
- SMART Açılımı:
 - Spesifik: Ayda 1 kitap okuyacağım.
 - Ölçülebilir: 6 kitap tamamlayacağım.
 - Ulaşılabilir: Zamanımı iyi planlayarak haftada 4 saat okuyacağım.
 - İlgili: Bu hedef, kişisel gelişim değerimle uyumlu.
 - Zamanlı: 6 ay içinde tamamlayacağım.

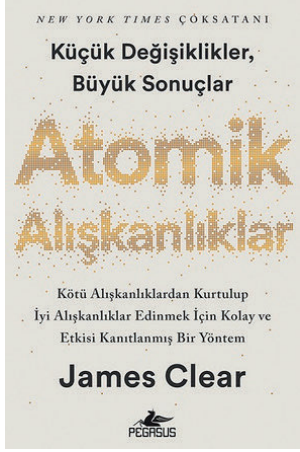
SMART

Her hedef için ayrıntıları SMART kriterlerine göre doldurun. Bu, hedeflerinizin net, odaklanmış ve eyleme geçirilebilir olmasına yardımcı olacaktır.

S	ÖZEL	A. Ne elde etmek istediğinizi tam olarak biliyor musunuz? B. Hangi kişiler katılıyor veya sorumlu? C. Nerede gerçekleştirilecek (varsa)? D. Bu hedefin önemi ne?
M	ÖLÇÜLEBİLİR	A. İlerlemeyi nasıl takip edeceksiniz? B. Temel performans göstergeleri (KPI) nelerdir? C. Hedefe ulaştığınızı nasıl bileceksiniz?
A	ULAŞILABİLİR	A. Kaynaklarınız ve kısıtlamalarınız göz önüne alındığında, hedefiniz gerçekçi mi? B. Hedefe ulaşmak için hangi adımları ya da faaliyetleri yapacaksınız? C. Gerekli beceri ve desteğe sahip misiniz?
R	İLGİLİ	A. Hedef, iş hedeflerinizle örtüşüyor mu? B. Uzun vadede başarınıza ve gelişiminize destek olacak mı? C. Bu hedefe ulaşmak için doğru zaman şimdi mi?
T	ZAMAN SINIRLI	A. Hedef üzerinde çalışmaya ne zaman başlayacaksınız? B. Hedeflenen tamamlama tarihi nedir? C. Yol boyunca herhangi bir dönüm noktası veya kontrol noktası var mı?

SMART

S	ÖZEL	
M	ÖLÇÜLEBİLİR	
A	ULAŞILABİLİR	
R	İLGİLİ	
T	ZAMAN SINIRLI	



1)"Başarı, bir kez yapılan büyük bir şey değil, her gün yapılan küçük şeylerin toplamıdır."

- Büyük değişimler, küçük ve sürekli tekrar eden alışkanlıkların birikiminden doğar. Hayatınızdaki farkı yaratan, günlük olarak yaptığınız küçük adımlardır.

2) "Hedeflerinize değil, sistemlerinize odaklanın."

- Hedefler bir yön belirler, ancak gerçek başarıyı getiren, bu hedeflere ulaşmak için oluşturduğunuz süreçlerdir. Hedeflere ulaşmak geçici bir zaferdir, ancak sistemler kalıcı bir değişim sağlar.

3)"Kimliğinizi değiştirmek, alışkanlıklarınızı değiştirmenin en güçlü yoludur."

- "Ne yapmak istiyorum?" yerine "Kim olmak istiyorum?" diye sormak, doğru alışkanlıkları inşa etmekte temel bir adım. Örneğin, "Sağlıklı olmak istiyorum" yerine, "Sağlıklı bir insanım" demek zihinsel bir dönüşüm yaratır.

4)"Küçük bir alışkanlık, domino etkisiyle hayatınızı değiştirebilir."

- Alışkanlıklar birbirini tetikler. Küçük bir değişim, diğer alanlarda da pozitif bir zincirleme etkisi yaratabilir. Örneğin, her gün sadece 5 dakika egzersiz yapmaya başlamak, sağlıklı beslenme ve uyku düzenine de katkı sağlayabilir.

5)"Hangi alışkanlığı kazanmak isterseniz isteyin, kolay, ulaşılabilir ve çekici hale getirin."

- Alışkanlıkları kolaylaştırmak, başarı şansınızı artırır. Örneğin, spor yapmak istiyorsanız spor çantanızı bir gün önceden hazırlamak veya kitap okumayı alışkanlık haline getirmek için kitabı görebileceğiniz bir yere bırakmak bu süreci kolaylaştırır.



Jon Kabat-Zinn'den Mindfulness ile İlgili Alıntılar

1. Şimdiki Anın Gücü:

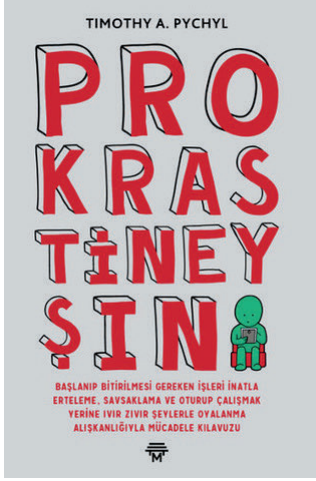
- "Hayat yalnızca şimdiki anda mevcuttur ve şu an sahip olduğumuz tek şeydir."
- Bu, geçmişin pişmanlıkları ya da geleceğin kaygıları yerine şimdiki ana odaklanmanın önemini vurgular.

2. Dikkat ve Kabul:

- "Neyi kontrol edemeyeceğinizi bilmek ve onu kabul etmek, özgürlüğün başlangıcıdır."
- Farkındalık pratiği, kontrol edemediğimiz şeyleri fark etmek ve onlara karşı savaştan vazgeçmekle ilgilidir.

3. Yaşamda Bilinçli Olmak:

- "Farkındalık, hayatınızı otomatik pilotta yaşamaktan vazgeçme ve onun her anıyla tam anlamıyla meşgul olma yeteneğidir."
- Bu alıntı, mindfulness'ın farkında olmadan yaptığımız rutinlerden kurtulup daha bilinçli bir yaşam tarzı geliştirmeye nasıl yardımcı olduğunu açıklar.



Prokrastinasyonun Tanımı ve Etkileri

- 1."Ertelemek, kısa vadeli rahatlama uğruna uzun vadeli hedeflerimizi feda etmektir."
- 2."Prokrastinasyon, yalnızca kötü zaman yönetimi değildir; bu, duygularımızla nasıl başa çıkacağımızla ilgilidir."

Kendini Anlamak

- 1."Ertelemek, gelecekteki benliğimizin üzerindeki yükü artırır. Ancak erteleme anında, bu yükü göz ardı etmek kolaydır."
- 2."Kendi davranışlarımızın sorumluluğunu almak, prokrastinasyonla mücadelede en önemli adımdır."

Harekete Geçmek

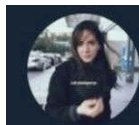
- 1."Mükemmel bir başlangıç yapmayı beklemek, başlamanın önündeki en büyük engellerden biridir. Küçük bir adımla başlamak, harekete geçmenin anahtarıdır."
- 2."Yapmanız gereken bir şey üzerinde çalışmak için en iyi zaman 'şimdi'dir."
- 3."Harekete geçmek, motivasyonu yaratır; motivasyonun sizi harekete geçirmesini beklemek sadece daha fazla ertelemeye yol açar."

Duygusal Yönetim

- 1."Erteleme, bir görevle ilgili olumsuz duyguları yönetme stratejisidir. Ancak bu, uzun vadede daha fazla strese neden olur."
- 2."Duygularınızın sizi kontrol etmesine izin vermek yerine, onları anlamaya ve onları aşmaya çalışın."

Bağlantılı Farkındalık

- 1."Bugünkü kararlarınız, yarınki hayatınızı şekillendirir. Her erteleme, gelecekteki sizi etkiler."



Öykü Elitez
@oykuelitez

Saatlerce erteleyip huzursuz huzursuz duvarı izleyerek oturduğum işi yapmam tam yedi dakikamı aldı az önce

Ilham Veren Filmler

Kendini Keşfetme ve Umut

1. The Secret Life of Walter Mitty (Walter Mitty'nin Gizli Yaşamı) – 2013

- Hayal dünyasında yaşayan bir adamın, gerçek bir macera ile kendini keşfetme hikayesi.

2. Forrest Gump – 1994

- Basit bir adamın cesareti, saflığı ve azmiyle nasıl hayatta büyük başarılar elde ettiğini anlatır.

3. Good Will Hunting – 1997

- Kendini değersiz gören dahi bir gencin, çevresindeki insanların yardımıyla potansiyelini keşfetmesi.

4. The Intouchables (Can Dostum) – 2011

- İki farklı hayatın bir araya gelip birbirini değiştirmesiyle ilgili sıcak bir hikaye.

5. Hector and the Search for Happiness (Hector ve Mutluluk Arayışı) – 2014

- Bir psikiyatrin, mutluluğun anlamını bulmak için çıktığı küresel yolculuk.

6. Life of Pi (Pi'nin Yaşamı) – 2012

- Bir gemi kazası sonrası okyanusun ortasında bir cankurtaran sandalında mahsur kalan Pi Patel, bir Bengal kaplanıyla hayatta kalma mücadelesi verir. Film, insanın sınırlarını keşfetmesi, umudunu kaybetmemesi ve inançla yolculuğuna devam etmesini konu alır. Görsel zenginliği ve derin anlamlarıyla ilham verici bir hikaye.

Mindfulness ve Şimdiki An

1. Soul (Disney/Pixar) – 2020

- Hayatın küçük ama anlamlı anlarını fark etmenin önemini vurgulayan bir animasyon.

2. The Tree of Life (Hayat Ağacı) – 2011

- Hayatın anlamını sorgulayan bir aile dramı, yavaş tempolu ama meditatif bir film.

3. Koyaanisqatsi – 1982

- Diyalog içermeyen, doğa ve modern yaşamın kontrastını görselleştirerek mindfulness üzerine düşünebileceğiniz bir film.

4. Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring – 2003

- Bir Budist tapınakta geçen, hayatın döngüleri ve mindfulness üzerine bir başyapıt.

5. The Shift (Wayne Dyer) – 2009

- Wayne Dyer'in mindfulness ve kişisel gelişim konularını ele aldığı bir film.

Kendi Potansiyelini Keşfetmek

1. Julie & Julia – 2009

- Bir kadın, Julia Child'ın yemek tariflerini bir yıl boyunca deneyerek hayatta kendi yolunu bulmaya çalışır.

2. Billy Elliot – 2000

- Balerin olma hayalinin peşinden koşan genç bir çocuğun zorluklarla mücadelesi.

3. Dead Poets Society (Ölü Ozanlar Derneği) – 1989

- İlham veren bir öğretmen ve öğrencilerinin hayatlarını değiştiren öğrenme ve kendini ifade etme hikayesi.

4. Hidden Figures (Gizli Sayılar) – 2016

- NASA'da çalışan üç siyahi kadının zekâları ve azimleriyle tarihe geçme hikayesi.

5. The Hundred-Foot Journey (Aşk Tarifi) – 2014

- Yetenek, azim ve kendine inanmanın hayatı nasıl değiştirebileceğini gösteren bir yemek ve kültür filmi.

6. The Intern (Stajyer) – 2015

- 70 yaşındaki bir adamın yeniden işe başlaması

Kendiyle Barış ve Şefkat

1. Little Miss Sunshine – 2006

- Hayalleri olan küçük bir kızın ve karmaşık ailesinin, birlikte çıktıkları yolculukta kendilerini bulma hikayesi.

2. Eat Drink Man Woman (Yemek İçmek Erkek Kadın) – 1994

- Yemek ve aile bağları üzerinden hayatın karmaşıklığını ve huzur arayışını anlatır.

3. The Help (Duyguların Rengi) – 2011

- Bir grup kadının birbirine destek olarak toplumsal normlara meydan okuyuşu.

4. The Bucket List (Şimdi ya da Asla) – 2007

- Hayatlarının son dönemine yaklaşan iki adamın, yapılacaklar listesini tamamlamak için çıktıkları yolculuk.

5. Lion – 2016

- Küçük yaşta kaybolup evlat edinilen bir çocuğun, yetişkinliğinde köklerini bulma hikayesi.

Kendime Mektup Çalışması

Zor bir dönemden geçen geçmişteki kendimize bir mektup yazalım.

- Odak Sorular:
 - "O zamanlarda neye ihtiyacın vardı?"
 - "Bugünkü bilginle, o kendine ne söylemek isterdin?"

Tesekkür ve Son Söz

Hayat, hepimiz için zaman zaman zorlayıcı olabilir. Ama kendimize şefkat göstermeyi öğrendiğimizde, en zor anların bile içinden geçmek mümkün oluyor. Belki burada yazan her şey sizinle tam olarak buluşmadı, belki de bazı bölümler içinizi titretti. Hepsi normal, hepsi sizin yolculuğunuzun bir parçası. Lütfen unutmayın: Yeterlisiniz. Olduğunuz haliyle, kusurlarınızla, güçlü ve zayıf yanlarınızla, tam olarak bu an için doğru yerdesiniz.

Bu kitapçık, yalnızca küçük bir eşlikçiydi. Asıl hikaye sizinle başlıyor ve her sayfasını siz yazıyorsunuz. Sevgiyle, şefkatle ve kendi ritminizle.

Sevgi dolu bir yolculuk dilerim,
Zeynep Şeyma 🌿

