

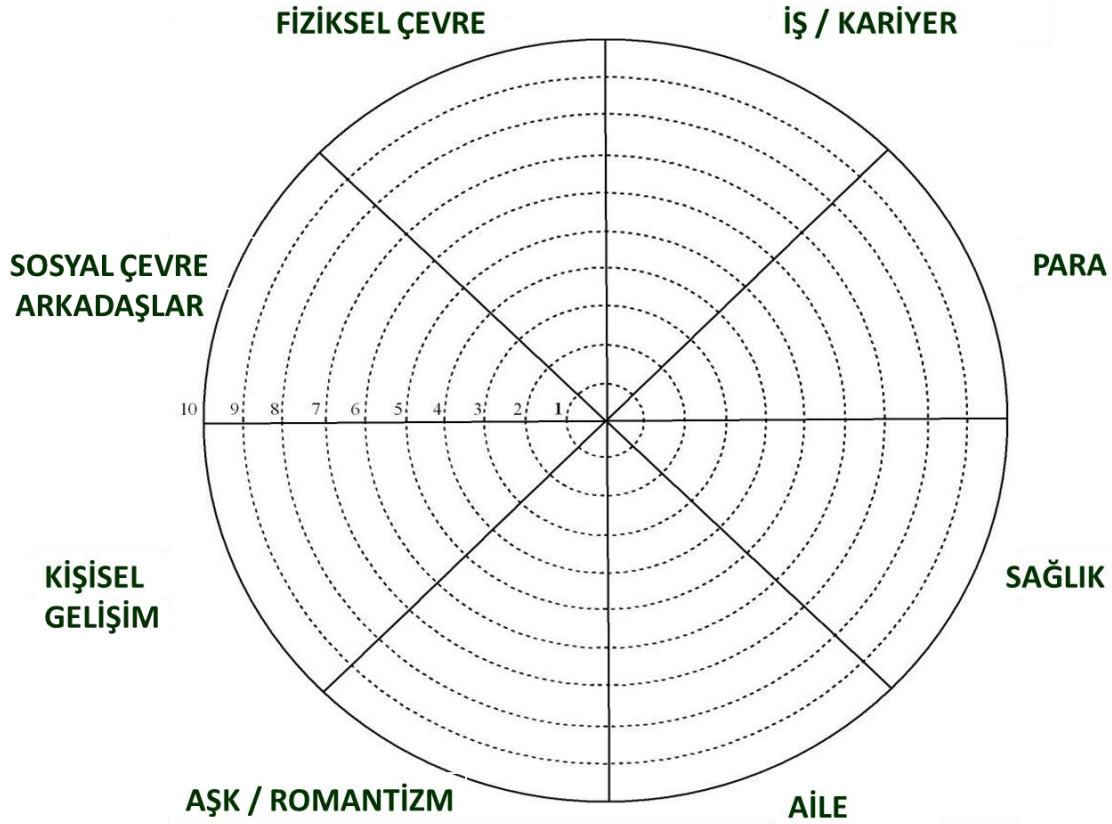
Şimdi kendine sadece 30 dakika ayırarak başarıya giden yolunu kesinleştir.

Keyifle yürüyeceğin yolu şimdi sen seç.

Değerlerin, hedeflerin, gerçekten ne istediğin, seni neyin mutlu ettiği... şimdi hepsini belirle.

Öncelikle ilk adımda aşağıdaki çarkı kendine göre doldu ve puanla. Tüm yaşam dengeni göreceksin. Unutma gerçek başarı ve mutluluk yaşam dengesi sağlandığında gelir. Hangi alanların puanı daha az? Örneğin sağlık alanının 1-10 arasında kaç puanı karşılıyor? Hepsini çark içinde işaretle.

YAŞAM ÇARKI ALIŞTIRMASI



Şimdi hedeflerini ve onlara ulaşmak için kendine verdiği sözleri aşağıda belirle.

HEDEFLER VE TAAHHÜTLER

Bir Hedefi zaman içinde bir noktada ya başarmışınızdır ya da başaramamışınızdır. Bu ölçülebilir ve belirlidir. Temmuz'un 31'ine kadar gelinizi yüzde 30 artırırsınız ya da artıramazsınız. Taahhüt ise hayat kalitesinde devamlı bir değişiklik olması bakımından bir hedeften farklıdır. Taahhüt ölçülebilir değildir. Hayatınızda yaratmak istediğiniz durum ya da kalite ile ilgilidir. 'iletişimle dünyada bir fark yaratmaya kendimi adadım', 'çocuklarımla açık bir iletişim kurmaya kendimi adadım' ya da 'sağlıklı bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir vücuda sahip olmaya kendimi adadım' birer taahhüt örneğidir. Hayat Çarkı'nı rehberiniz olarak kullanarak, Hedeflerinizi (belirli son tarihleri ile) ve taahhütlerinizi belirleyin.

	Hedefler	Taahhütler
Kariyer	1. _____ 2. _____	_____
Para	1. _____ 2. _____	_____
Sağlık	1. _____ 2. _____	_____
Aile	1. _____ 2. _____	_____
Aşk	1. _____ 2. _____	_____
Romantizm	1. _____ 2. _____	_____
Kişisel Gelişim	1. _____ 2. _____	_____
Sosyal çevre	1. _____ 2. _____	_____
Arkadaşlar	1. _____ 2. _____	_____
Fiziksel Çevre	1. _____ 2. _____	_____

Şimdi hayatına nelere evet nelere hayır diyorsun? Hayır olanlar seni aşağı çeken şeylerdir.

NELERE EVET NELERE HAYIR

Şunlara Evet Diyerek

Şunlara Hayır Diyorum

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DEĞERLER ÇİZELGESİ

Öncelik Sırası	Değer / Tanımı	Tatmin Düzeyini Belirtin 1'den 10'a kadar (10= En Büyük)

hatırlayın. Örneğin, “Dürüstlük/Doğruluk/Doğru Sözlülük” tek bir ayrımı korurken, “Dürüstlük/Doğruluk/Özgürlük” kavramları birleştirir ve bu sebeple netliğini kaybeder.

Mizah	Katılım
Direkt Olmak	Performans
Ortaklık	İşbirliği
Üretkenlik	Toplum
Hizmet	Kişisel Güç
Katkı	Tercih Özgürlüğü
Mükemmellik	Bağlanmışlık
Özgür Ruh	Bilgilendirme
Odak	Arkadaşlık
Romantizm	Hafiflik
Onaylama	Manevilik
Uyum	Destekleme
Başarma	Tam Olarak Kendini İfade Edebilme
Düzenlilik	Doğruluk
Eylemi İletme	Yaratıcılık
Dürüstlük	Bağımsızlık
Başarı	Yetiştirme
Kesinlik	Neşe
Macera	Güzellik
Hile Yapmama	Otantiklik
Çeşni	Risk Alma
Gelecek	Barış
Tanınmak	Zarafet
Büyüme	Zindelik
Estetik	Güven

Kendine bir görevler listesi yapabilirsin. Bu şekilde zihnin ne yapacağını bilmis olur.

GÖREVLER

Günde bir kere kendini affet.

Günde kaç kere Sabotajcıyı fark ettiğini say.

Günde 25 kere gül / gülümse.

Kendinle gurur duymanı sağlayan 25 şeyi belirt.

En çok rastlanan beş Sabotajcı diyalogunu listele.

Haklı nedenlerini listele.

Beklentilerini listele.

Kendin için nefesini kesen bir meydan okuma tasarla. Sonra bunu beş kere yap.

Bu hafta_____ kelimelerini sözlüğünden çıkar.

Bu hafta_____ kelimelerini sözlüğüne ekle.

Her sabah ve öğleden sonra,ilk önce en zor olanı yap.

Günde_____ kere hayır de.

Günde_____ hata yap.

Bu hafta_____ kere risk al.

Bu hafta_____ kişiyi kahve içmeye davet et.

Günde_____ kere ' ne olmuş yani?' de.

Her yeni eylemde 'niye canımı sıkayım?' sorusunu sor ve cevapla.

Yüksek sesle konuştuğun zamanları say.

Bu hafta sadece yüksek sesle konuş. (Olumlu değil ama yüksek sesle)

Büyüdüğünü fark et. (Hatalar yapmak)

Yeni bir becerinle ilgili kanıtlar bul. ('Ölçek sepeti' benzetmesini kullanarak başarılar, merhamet, Proaktif olma, bir şey için çabalama ve bunun gibi konularda kanıt topla.)

Her an neye sahip olduğunu seç.

Her gün iki kere kocaman kahkahalarla eğlen.

Not:

Şimdi neye ihtiyacının olduğunu hissediyorsun? Eğitimlerimize, mentörlük ve seans hizmetlerimize bakabilirsin ve lütfen bize ulaşmak için çekinme.