

Keşif kitapçığı

2022'ye girerken

Yaşamını, kendini değerlendir, ne eksik keşfet,
hayallerin için gerçekçi ve sonuca taşıyan adımlar at

EBRU DARTAR

Bu kitapçık ne işine yarayacak?

Bu kitapçık;
yeni yıla girerken; istediğin yaşamı yaratman için
etkili kararlar almanı, net adımlar atmanı sağlayacak.

2022'nin sonunda geriye şöyle bir baktığında;
kendinle gurur duyduğun,
fiziksel ve zihinsel olarak seni iyi hissettiren,
ilişkilerinde başarılı,
işinde mutlu,
seni destekleyen alışkanlıklara sahip bir 'SEN'
olarak yola devam etmenin yolunu açacak.



Bu sene bu kararları uygulamanda ve sonuca ulaşmanda sana sonuna kadar destek
olmaya, ışık tutmaya devam edeceğim.

Burada kendini samimiyetle, cesurca ve dürüstçe değerlendirmen gerekiyor.
Kendi gerçeklerinle yüzleşmen ve bunu yaparken çok yakın bir arkadaşına yaklaşır gibi
yaklaşman gerekiyor..

Yeni yılda daha kararlı, cesur, özgüvenli ve istikrarlı yürüyebilmek için bu olmazsa
olmazın.

O nedenle Ocak ayının ilk haftası bitene kadar kendine zaman ayır ve seninle
paylaştığım bu çalışmaları yap. Bunlar, 2022'ye adım atarken ne istediğin, neleri farklı
yapman gerektiği konusunda sana ışık tutacak.

Sonrasında bunların üzerinden geçerek, seni birlikte değerlendirelim. Ve engellerini
ortadan kaldırarak seni, sahip olmak istediğin yaşama etkili adımlarla taşıyalım.

Tüm bu soruları yanıtlarken lütfen kendine sevgi ve şefkatle yaklaşmayı unutma.



Birlikte daha güzel günlere...



Ebru'dan küçük bir mesaj

Yönetici-Kariyer Koçu / NLP Master / Mindfulness Eğitmeni

'Uzun süredir birebir çalışmalarla sana ve pek çok kadına destek veriyorum. Tek hedefim; endişelerinden özgürleşerek hayal ettiğin, hak ettiğin yaşama kavuşman için etkili ve doğru kararlar almanı, seni büyüten bir zihin sistemine kavuşmanı ve bu yolda ihtiyaç duyduğun becerileri geliştirmeni ve o sonuca ulaşmanı sağlamak.

Bu sene ise bu alanda daha da etkili, net sonuçlar almak adına farklı bir planlama yaptım. Ve bu kitapçığı, 2022 senesini önceki tüm yıllardan farklı geçirmen için tasarladım.

Tüm kalbim, bilgim ve desteğimle sonuna kadar yanında olmaya devam edeceğim. Sevgi dolu, birlikte büyüdüğümüz harika bir yıl diliyorum.' 💛

Şimdi sıra sende...

Aşağıya adını, tarihi yazarak kendine bir söz ver. Altına da kendi resmini yapıştır.

2022 için kendime verdiğim söz:



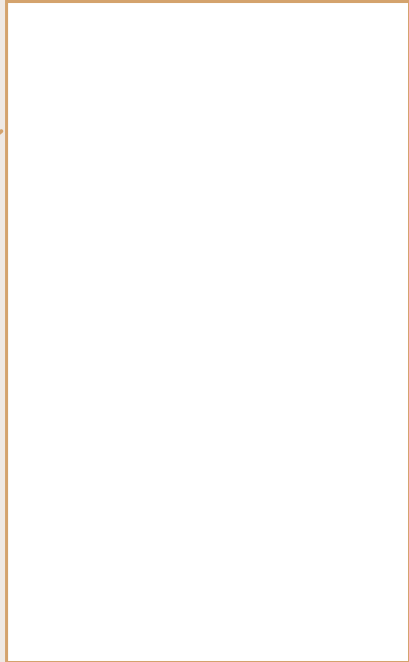
[illegible][illegible]

Figure 1 is a 3D bar chart illustrating the percentage of respondents by age group and gender who use various digital devices. The chart is divided into two main sections: 'Smartphone' and 'Tablet'. Each section has bars for 'Male' and 'Female' across four age groups: 18-24, 25-34, 35-44, and 45-54. The y-axis represents the percentage from 0 to 100. The legend indicates that blue bars represent Smartphone and orange bars represent Tablet.

Device	Gender	Age Group	Percentage (%)
Smartphone	Male	18-24	95
		25-34	90
		35-44	85
		45-54	80
	Female	18-24	90
		25-34	85
		35-44	80
		45-54	75
Tablet	Male	18-24	85
		25-34	80
		35-44	75
		45-54	70
	Female	18-24	80
		25-34	75
		35-44	70
		45-54	65

This is a blank page from a document. The paper has a light beige or cream color with a subtle texture. It is enclosed within a thin, dark brown rectangular border. There are no markings, text, or illustrations on the page surface.

2021'de başardıklarım



Yukarıdakilerden yola çıkarak yılbaşında karar verip, isteyip gerekleştirdiğin 10 şeyi yaz

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Bařariya ulaşmanı neler sağladı? Seni motive eden, yolda tutan şeyler neydi? Her biri için kendi içine dn ve drştce cevapla.

2021'de başaramadıklarım



Yıla başlarken karar verip, isteyip ama gerçekleştiremediğin 10 şeyi yaz

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Bunların önündeki engeller nelerdi? Yetersizlik, özgüven, cesaret, beceri eksikliği.... Her biri için kendi içine dön ve dürüstçe cevapla.

2021'den ayrılırken...

2021'deki dönüm noktaların nelerdi?

Yaşamının yönünü değiştiren, kişiler, olaylar, durumlar. En önemli anların.

2021'de en zorlandığın ve çözemediğin konular nelerdi?

New Year
New Me!

2022'ye doğru...

2022'de kendinde değiştirmek istediğin 3 şey ne?

2022'de yaşamında gerçekleşmesini en çok istediğin şey ne?

Kendime notlar...



Bu çalışmada neler fark ettim? Nelere odaklanmalıyım?

Not: Bu alışmayı Ebru'ya göndermeyi unutma :)



HAZIRSAN BAŞLAYALIM

Bu yıl herşey farklı olacak.
Bu kitapçığı tamamladıktan sonra bana gönder.
Ön değerlendirme yaptıktan sonra seninle
yeni yılda yeni kararlar ve yeni bir sen için
harekete geçelim.

Ebru Dartar

ebru@cesuradimlar.com