

YOL ARKADAŞIM

Dört Mevsimlik
Akıl Defterim



Remzi Kitabevi

YOL ARKADAŞIM

Binhan Dirilgen, Özlem Göçek, Feyzan Ökmen

© Remzi Kitabevi, 2021

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Tasarım: Meriç Köstem (CUMBA)

ISBN 978-975-14-2076-3

Birinci basım: Kasım 2021

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

YOL ARKADAŞIM

**Dört Mevsimlik
Akıl Defterim**



Remzi Kitabevi





Adım ve adımın anlamı

**Bugün ve her gün kendimle buluşmak
için zaman ayırıyorum.**





Ön Söz

YOL ARKADAŞIM ne tek başına bir ajanda ne sadece bir not defteri, ne de yalnızca tarihsiz bir planlayıcı. YOL ARKADAŞIM çok daha fazlası; Dört Mevsimlik bir Akıl Defteri.

Biz, yaşama bütünsel bakan, insan ve değer odaklı Erickson Koçu ve iş insanı üç arkadaş, yaşam yolculuğunda, içindeki umudu yeşertecek, coşku ile adım atmanı sağlayacak ve seni hep yolda tutacak Dört Mevsimlik bir Akıl Defteri tasarladık.

Her mevsimin başlangıcı yeni hedefler, yeni planlamalar yapmak için bir heyecan, her mevsimin bitişi ise, bir önceki dönemi değerlendirmek için bir fırsat.

“Yol Arkadaşım” başarıya ulaşmada sana bir yol haritası sunacak.

“Yol Arkadaşım”, Yaşam Alanları Çemberi ile yaşam alanlarına bütünsel bakmanı sağlayacak ve gelişime açık alanları belirleyip iyileştirmene yardımcı olacak.

“Yol Arkadaşım”, tarihlerini kendin dolduracağın günlere hayallerini, hedeflerini yazarken, net bir planlama ile seni rahatlatacak.

“Yol Arkadaşım” her haftanın, her mevsimin sonunda, yaşamına yeni bir pencereden baktıracak.

“Yol Arkadaşım” sahip olduklarının ve zamanın kıymetini fark ettirecek.

“Yol Arkadaşım” bazen coşku verecek, zaman zaman şaşırtacak, bununla beraber hep derin düşündürerek içindeki potansiyeli ortaya çıkaracak.

“Yol Arkadaşım” deneyimlerini ve onların sende oluşturduğu duyguları yazarken, yaşama iz bırakmanın mutluluğunu yaşatacak.

Hep yanında taşımak isteyeceğin “Yol Arkadaşım”ı keyifle kullanman dileğiyle...

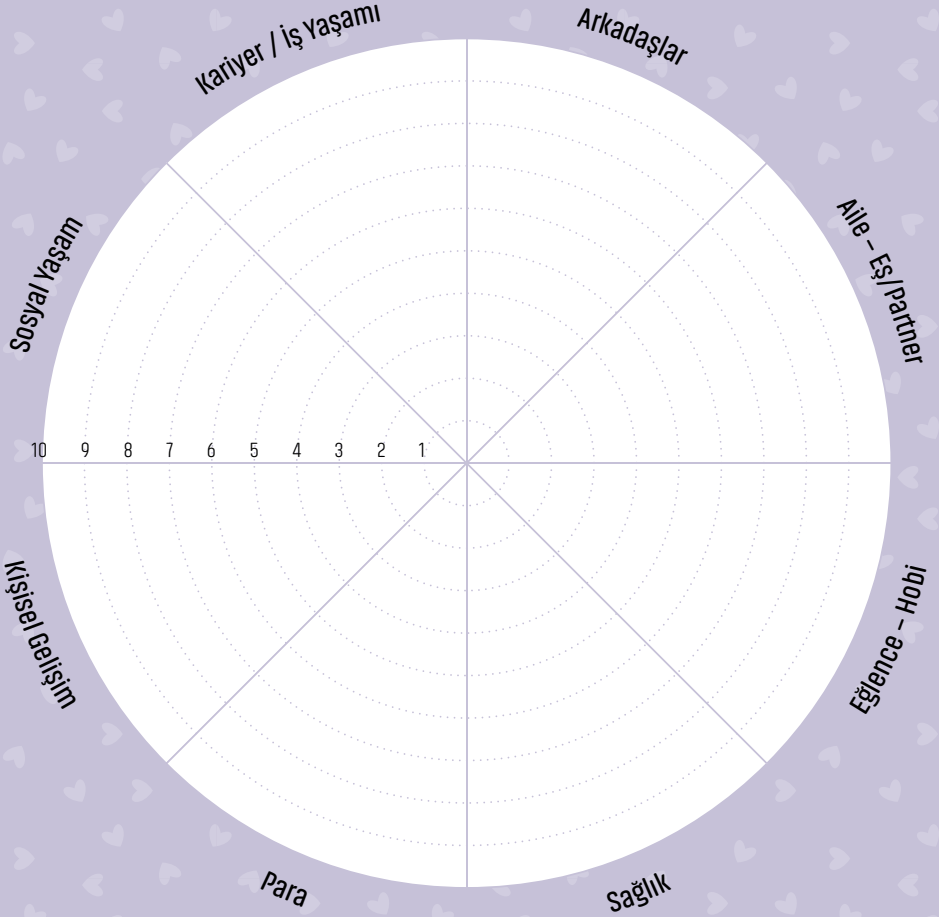




Ağaçlara dokun
Çiçeklerin renklerini fark et
Kuşların seslerini dinle
Gökyüzünü seyret
Rüzgârı hisset
Çimenin kokusunu içine çek
Yağmuru dinle
Gülümse
Güneş hep seninle

Bu yıla başlarken

Yaşam Alanlarım



Hedeflerini daha net belirlemek için, dilimler halinde verilmiş her bir alandaki tatmin düzeyini işaretle (1 en düşük, 10 en yüksek) ve her dilimi, seçtiğin düzeyden merkeze doğru boyayarak doldur. Çıkan tabloya göre yan sayfadaki soruları cevapla.

Yaşamımda çoğaltmak ya da geliştirmek istediğim alan hangisi?

Bunun için hangi adımları ne zaman atarım?

1

2

3

Bu gelişim adımlarım için hangi kaynakları kullanırım?

Hoş Geldin Kış!



Üç Aylık Hedeflerim

Bu üç ayda hayatıma
katacağım yenilikler





Hangi özelliklerim ve değerlerim
bir kış ağacı gibi dayanıklı ve
güçlü olmamı sağlar?

Hangi yeteneklerim yeni adımlarımda beni destekler?

Kutla

ARALIK



Kendime Notlar

PAZARTESİ

Empty box for Monday notes.

SALI

Empty box for Tuesday notes.

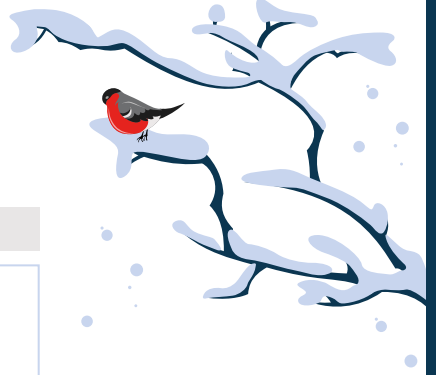
ÇARŞAMBA

Empty box for Wednesday notes.

Planlama

- ☐ **HEMEN YAP**
Acil! Bugün ilk iş hallet.
- ☒ **YÖNLENDİR**
Benim yerime başkası yapabilir.
- ☒ **ERTELE**
Hiç acelesi yok, bekleyebilir.
- ☒ **GEREKSİZ**
Gündemden çıkar.

*Ağacın dalları gibi esnek, gövdesi gibi güçlü,
kökleri gibi sağlam ol.*



PERŞEMBE

Bu hafta kendimi en mutlu
hissettiğim anlar

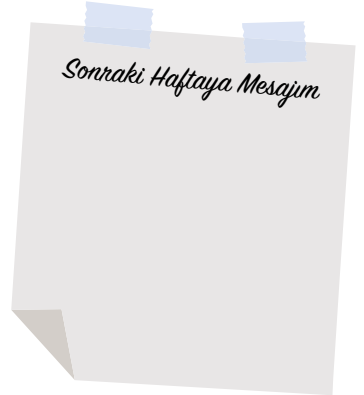
CUMA

Neleri farklı yaparsam gelecek
hafta tam da istediğim gibi olur?

CUMARTESİ

PAZAR

Sonraki Haftaya Mesajım



YOL ARKADAŞIM
ne tek başına bir ajanda,
ne sadece bir not defteri, ne de yalnızca
tarihsiz bir planlayıcı. YOL ARKADAŞIM çok
daha fazlası; Dört Mevsimlik bir Akıl Defteri.

Hayallerini, hedeflerini paylaşabileceğin, birlikte
derin düşünüp, haftalık, aylık ve mevsimlik planlamalar,
değerlendirmeler yapabileceğin biri olsun diyorsan,
artık tam da istediğin gibi bir yol arkadaşın var.

Dört mevsim boyunca kendini yenilenmiş, rahatlamış
hissedecek, yazarak yaşamında iz bırakmanın
tadına varacaksın. İyi ki "Yol Arkadaşım" var
diyeceğin umut, sevgi ve neşe dolu yeni
bir dönem seni bekliyor.

ISBN 978-975-14-2076-3



9 789751 420763