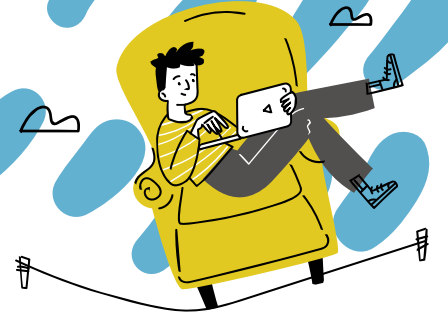


Denge

Çalışma Kitabı

Yaşamda dengelenmek için
Egzersizler ve Stratejiler



Erickson Coaching International tarafından hazırlanan Dengelenme klavuzuna hoş geldiniz. Bu kılavuz, pratik alıştırmalar ve stratejiler aracılığıyla yaşamınızda uyumu ve dengeyi bulmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.


ERICKSON
COACHING
INTERNATIONAL

denge  erkezi



İÇİNDEKİLER

1. Tatminsiz ve Dengesiz hissedilen alanların tanımlanması
2. Egzersiz: Yaşam Alanları Çemberi
3. Egzersiz: Günlük Aktivite Listesi
4. Dengelenmek için Stratejiler
5. Adım Adım Dengeli Hedefler Belirleme Klavusu
6. Adım Adım Dengeli Bir Program Oluşturma Klavuzu
8. "Mindfulness" ve Denge
- 10.Öz-Değerlendirme ve Uygulama

Tatminsiz ve Dengesiz Hissedilen Alanların Tanımlanması;

Dengesizliğin / Tatminsizliğin nerede olduğunu anlamak, dengeye ulaşmak için atılacak ilk adımdır. Hayatınızın farklı alanlarını gözden geçirin ve kendinizi nerelerde tatminsiz hissettiğinizi düşünün.

Sağlık

Kariyer

İlişkiler

Kişisel Gelişim

Egzersiz

Yaşam Alanları Çemberi

Yaşam Çemberi egzersizi mevcut denge durumunuzu görselleştirmenize yardımcı olur.

Her bir dilime farklı yaşam alanlarınızı yazın ve her alandaki memnuniyetinizi 1'den 10'a kadar derecelendirin.



Dengelenmek için Stratejiler

Tatminsizlik alanlarını iyileştirmek ve daha dengeli bir yaşam tarzı oluşturmak için bu stratejileri kullanın.



Önceliklendirme:

Sizin için en önemli olan konu/alanlara odaklanın.

Delegasyon:

Yükünüzü hafifletmek için sorumluluklarınızı paylaşın.

Sınır Belirleme:

Yaşam alanlarınız (iş, aile, kişisel, arkadaş...) arasındaki sınırları belirleyin.

İş-Yaşam Dengesi için Pratik İpuçları

İş-yaşam dengesi genel refahın anahtarıdır.
İşte her ikisini de etkili bir şekilde yönetmenize
yardımcı olacak bazı ipuçları.

Gerçekçi hedefler belirleyin.

İşlere ara verme molalarınızı planlayın.

Hayır diyebilme pratiği yapın



Adım Adım Dengeli Hedefler Belirleme Klavusu

hedeflerinizi Dengeli belirlemek, hayatınızın tüm önemli alanlarına odaklanmanızı sağlar.

SMART kriterlerini kullanın:

Belirli, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, ilintili, Zamanlanabilir.

S

Neye ulaşmak istiyorsun? Hedefin nedir?

M

İlerlemeni nasıl takip edeceksin ve ölçeceksin?

A

Hedefine nasıl ulaşacaksın?

R

Bu senin için neden önemli? Diğer yaşam alanlarına etkisi ne olacak?

T

Hedefine ulaşmak için nasıl bir zaman planın var?

Dengeli Bir Program Oluşturma Klavuzu

Dengeli bir program iř, kişisel faaliyetler ve dinlenme gibi tüm alanlar için zaman içerir. Haftalık bir plan oluşturmak için aşağıdaki gibi bütünsel bir klavuz kullanın.

Haftalık Ajanda

PAZARTESİ	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	HEDEFLER	_____
SALI	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		_____
ÇARŐAMBA	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		_____
PERŐEMBE	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	HATIRLATICI	☐ _____
CUMA	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		☐ _____
CUMARTESİ	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		☐ _____
PAZAR	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____		☐ _____

AN Farkındalığı & Denge Uygulama Klavuzu

An Farkındalığı Meditasyonu



Sessiz ve rahat bir yerde gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefesinize odaklayın. Nefesinizin bedeninize giriş ve çıkış hissini fark edin. Zihniniz dağıldığında, odağınızı nazikçe nefesinize tekrar geri getirin. Bunu her gün 10-15 dakika boyunca uygulayın.

Beden Tarama Meditasyonu

Rahat bir pozisyonda uzanın. Ayak parmaklarınızdan başlayarak, adım adım bedeninizin her bir noktasına odaklanarak, farkındalığınızı yukarı doğru hareket ettirin. Parmak uçlarınızdan başınıza doğru ilerlerken bedeninizdeki her türlü hissi, gerginliği veya gevşemeyi fark edin.



Nefes Farkındalığı

Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Göğsünüzün yükselip alçalmasını veya burun deliklerinizdeki hissi fark ederek doğal nefes alıp vermeyi gözlemleyin. Düşüncelerin gelip gitmesine izin verin, odağınızı nazikçe nefesinize geri getirin.





An farkındalığı ile Beslenme

Bir parça yiyecek alın (kuru üzüm gibi). Dokusunu, rengini ve şeklini fark ederek yakından gözlemleyin. Koklayın ve elinizde ağırlığını hissedin. Yavaşça ağzınıza atın, dikkatlice çiğneyin ve tadına bakın. Çiğnemeye ve yutmaya devam ederken duyumları ve tatları fark edin.

An farkındalığı ile Yürüme

Açık havada bir yürüyüşe çıkın. Her adımda ayaklarınızın altındaki zemini hissedin. Vücudunuzun ve çevrenizin hareketini fark edin. Etrafınızdaki seslerin, kokuların ve manzaraların farkında olun. Yavaş ve bilinçli bir şekilde yürüyün.



Günlük Yaşamda An Farkındalığı

Bulaşık yıkamak gibi rutin bir aktivite seçin. Zihninizin dolaşmasına izin vermek yerine, tamamen aktiviteye odaklanın. Suyu hissedin, sabun kokusunu fark edin ve her bir bulaşığı dikkatle yıkarken ellerinizdeki hislere dikkat edin.

An Farkındalığı Kaynak ve Uygulamalar

Headspace, Calm veya Insight Timer gibi farkındalık uygulamalarını keşfedin. Bu platformlarda bulunan rehberli meditasyonları, nefes egzersizlerini ve farkındalık aktivitelerini düzenli olarak kullanabilirsiniz.



Öz-Değerlendirme ve Uygulama

Geilişiminizi takip etmek ve yaşam dengenizi korumak için size yol gösterecek bu öz-değerlendirme ipuçlarını kullanabilirsiniz.

Yaşamın hangi alanlarında dengede hissediyorsunuz?

Hala dengeye ihtiyaç duyduğunuz alanlar hangileri?

Dengelenmek için bu alanlarda ne tür değişiklikler yapmak siz destekler?





ERICKSON
COACHING
INTERNATIONAL

erickson.edu



denge ²⁰erkezi

ericksontr.com
dengemerkezi.com