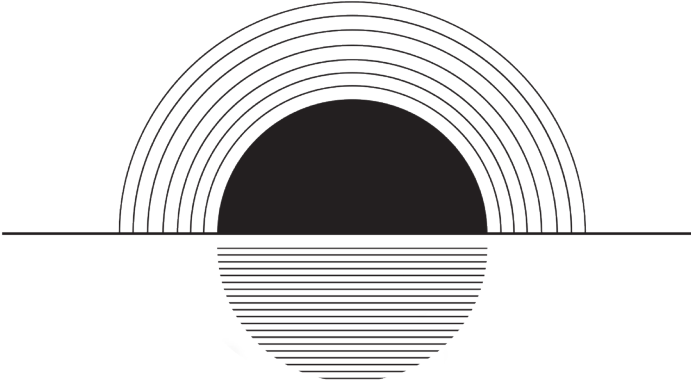


İyi Oluş Günlüğü

KİK Wellbeing



DESTEK YAYINLARI: 1864
KİŞİSEL GELİŞİM GÜNLÜĞÜ: 338

CEREN ONURLU / İYİ OLUŞ GÜNLÜĞÜ & KİK WELLBEING

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: KİK Wellbeing & Tuğçe Ekmekçi
Sayfa Tasarımı: Tuğçe Ekmekçi
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşovalı-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Aralık 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-29-0

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06





İYİ OLUŞ GÜNLÜĞÜ

KİK WELLBEING



GİRİŞ

Yerinde sayamazsın. Hayat seni hep bir yerlere götürür. Bazı yolculuklara gönüllü çıkılır; bazılarına mecburuzdur. Bazı yolculukların sonunun denize varacağını biliriz. Bazıları bizi meçhule yollar.

İşin aslı, yolun seni nereye götüreceği nihai kaderini belirlemez. Başka bir deyişle, fark etmez. Kaynaklarını kullanmayı öğrenmişsen, en verimli toprakta solarsın. “Burada iyi olacağım” dersin. Tüm kaderini güneşin, rüzgârın eline bırakırsın. Kökün sağlam değildir. Fark etmez. Oradan oraya gezer, savrulur, dış koşulların seni büyütmesini beklersin ama fark etmez.

Rengin ve ışığın sendeyse, kendini beslemeyi öğrenmişsen, koşullardan özgürleşmişsen, yolun nereye çıktığının önemi yok. Hiçbir toprak çiçek açmana engel olamaz. Tıpkı kaldırım aralarında, çöllerde, en umulmadık yerlerde kök salan çiçekler gibi... Sen bütün güzelliğinle hep var olursun.

Bu günlük, baştan başlayanların, yarım kalanların, ilerlemek için sebep arayanların, adım atmaya mecali olmayanların ve yalnız yürümekten korkanların...

Bu günlük, kaynaklarını keşfedebilmen, kendini besleyebilmen, her koşulda çiçek açabilmen için sana yardımcı olacak. Ne zaman ihtiyacın olsa yanında duracak. Kaybolduğunda yo-

luna ışık tutacak, daha iyi bir yaşam için çıktığın yolda sana eşlik edip elinden tutacak.

Herkes varmış da kendisi yokmuş, herkes tammiş da kendisi yarımmiş, herkes yolu biliyormuş da kendisi kaybolmuş gibi hissedenlere yalnız olmadığını fısıldayıp kalbine konacak.

En umulmadık yerlerde bile çiçek açman dileğiyle...



İYİ OLUŞ
EGZERSİZLERİM

B Ö L Ü M I

OLASILIKLARA AÇIL



Kimimiz doludizgin yaşarken kimimiz yalnızca buradaki zamanımızı doldururuz. Kimisinin bir gözü hep saatte, bir eli hep kapıda, aklı hep yolun sonundayken; kimisi tüm hücreleriyle bulunduğu yeri doldurur. Varlığının altını kalın kalemlerle çizer, bir anlam bulur ve onu paletindeki renklerine boyar. Yağmurda kalbini yıkar, güneşle yanaklarını ısıtır, geceleri yolunu kaybeder, gün doğduğunda yeniden yola koyulur.

Peki ya sen? Yaşıyor musun yoksa sadece nefes mi alıyorsun? Kalbinin attığını, damarlarındaki kanın aktığını hissediyor musun? Yaşamının iyi- kötü, acı-tatlı tüm tatları dilinin ucunda mı? Var olmanın bazen yumuşak, bazen sert rüzgârı hücrelerinde geziyor mu? İçini gıdıklıyor mu? Sonsuz olasılıklar denizinde, birbirine denk olmayan dalgalar seni heyecanlandırıyor mu?

Hiç düşündün mü? Varlığının anlamını tüm hücrelerinde hissettiğinde, hayatın nasıl bir görüntüye bürünüyor?

Kalbini neşe ve huzurla dolduran o resim hangisi?

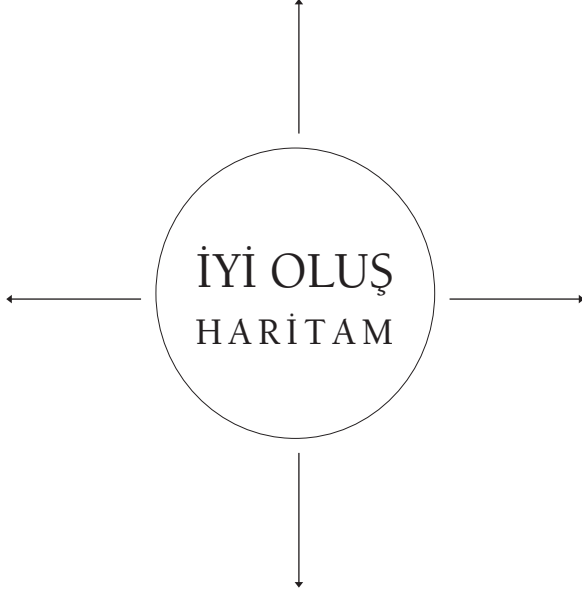
Her şey mümkün olduğunda, ihtimallerin sonsuz olduğunda, kalbin ferah, zihnin berrak olduğunda sen kim oluyorsun? Tüm öğrendiklerinden, ezberlerinden, bildiklerinden özgürleştiğinde, kalbine dokunabildiğinde, ruhundaki müziği duyabildiğinde neler çizersen hayatının kanvasına?

Nereden
başlayacağını
bilemiyorsan,
hatırla.



İyi hissettiren, ilham veren, varlığını anlamlı kılan her şeyi iyi oluş haritanda toplayabilirsin. Burası sadece sana ait, dilediğin gibi, özgürce var olabildiğin, seni gücünden alıkoyan çarpıtılmış gerçeklik taşlarına takılmadan, sendelemeden hayal kurabildiğin yer. Yaz çiz, kes yapıştır, karala... Sana ilham veren görüntüleri, en sevdiğin renkleri, tınısı kulağını okşayan kelimeleri koy, iyi hislerini bir araya topla, umutlarını serpiştir.

Bakalım kalbin nasıl bir resim çizecek?



İyi oluş haritandaki niyetleri aşağıdaki başlıklar altında gruplandırabilirsin.

BESLENME

ZİHİN SAĞLIĞI

BEDEN SAĞLIĞI

ÖZ BAKIM

B Ö L Ü M İ I

AKIŞ



Sürekli değişimde olmak birçoğumuzun işine gelmez. Konfor alanımızın koltukları öyle rahattır ki bize acı verse de canımızı yaksa da alışkanlıklarımızı, alıştıklarımızı bırakmak istemeyiz.

Gel gör ki hayatın değişmez kurallarından bir tanesidir değişim. Değişime direnç göstermek, gürül gürül akan bir nehrin ortasında durup onu durdurmaya çalışmaya benzer. Değişim, tıpkı serin bir suya ilk kez girer gibi bazen üşütür, bazen ürpertir ama gereklidir.

Bu nafile çabayı bırakıp değişimle dans etme fikrine ne diyorsun?

Birileri giderken birileri gelecek, bir şeyler eskiyip yok olurken yeni bir şeyler doğacak, artık eski fikirlerin sana hizmet etmeyecek ve yenilerini edineceksin. Her değişim seni yeni bir güzellikle karşılayacak. Sen değişeceksin; hayatın değişecek. Ve eğer değişimle dans etmeyi öğrenirsen bu devinimden çok keyif alacaksın.

Daha iyi
olmak için
nefes nefese
kaldıysan,
hatırla.



İnsanız ya, bazen elimizi kolumuzu bağlamışlar, nefesimizi kesmişler gibi hiçbir şey yapasımız gelmiyor. Bazen göğüs kafesimiz öyle ağırlaşıyor ki kıpırdayabilmek mümkün olmuyor. Bazen sadece biraz daha uyumak, öylece durmak istiyoruz. Hayat tüm hızıyla akarken, biz hızına yetişemiyor gibi hissediyoruz. Bilmez miyiz?

Gel bu kez kendini hırpalamadan, büyük büyük aksiyonlar almadan, nefes nefese koşmadan sadece küçücük bir adımla başla. Sana daha iyi hissettirecek, devinimi başlatacak küçücük bir adım...

Uzun zamandır ertelediklerinin, içinden geçmek istediğin deneyimlerin bir listesini yap. Sonra omuzlarını düşür, göğüs kafesini genişlet ve adımlarını yavaşlat.

Meditasyon yapmak istiyorsan günde bir dakika ile başla. Koşuya başlamak istiyorsan, on dakikalık bir yürüyüşle başla. Sosyalleşmek istiyorsan, küçük bir mesajla başla. Hiçbir şey yapamıyorsan hayal kurmakla başla.

Haydi iyiliğine hizmet ederken ruhunu yormayacak, gözünü korkutmayacak, kalbini üşütmeyecek, akışını kesmeyecek küçük iyilik adımları belirle.

Göreceksin bak, elindeki anahtar bir odaya çıkacak. O odada diğer kapıların anahtarları olacak.

İYİLİK ADIMLARI LİSTESİ

Savrulduğunu
hissediyorsan,
hatırla.



Hayatımızı alışkanlıklarımız yönetiyor. Biz farkında bile olmadan günlük yaşantımızı, rutinimizi, düşünce tarzımızı alışkanlıklarımıza teslim ediyoruz. Yataktan kalktığımız andan geri yattığımız ana kadar aynı alışkanlıkları tekrar ederek geçiriyoruz günümüzü.

Hayatımızın yaklaşık %95'ini alışkanlıklarımız yönetirken, hareketlerimizin sadece yaklaşık %5'lik kısmını düşünerek, bilinçli bir şekilde yapıyoruz.

Neale Martin, insanın aklıyla karar verdiği durumların istisna olduğunu söyler. İnsan "sorun-çözüm" veya "sıkıntı-rahatlama" gibi neden-sonuç ilişkilerinde, hiç düşünmeden kısa yollar kullanarak kararlar alır. Kısacası, sürekli olarak pratiğini yaptığımız şeyler hayatımız olur.

Bu harika bir haber değil mi? Çünkü öyle ise alışkanlıklarımızı bilinçli bir şekilde kurgulayarak hayatımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabiliriz.

Alışkanlık takip çizelgesi bu süreçte yardımcı olabilir!

ALIŞKANLIK TAKİP ÇİZELGESİ

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ALIŞKANLIK TAKİP ÇİZELGESİ

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P			
				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P			
				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

ALIŞKANLIK:

P	S	Ç	P	C	C	P			
				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

ALIŞKANLIK:

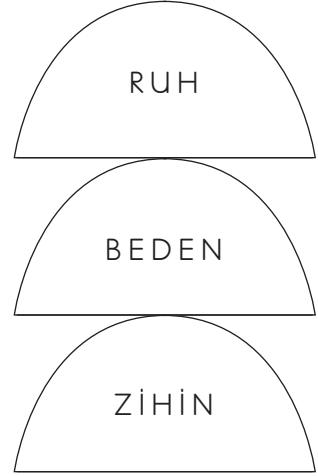
P	S	Ç	P	C	C	P			
				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

Karmaşanın
içindeki
dengeyi
hatırla.



Her günün birbiriyle aynı olmasını beklemek mümkün mü? Ruhumuz bazı günler renkli, bazı günler gri; zihnimiz bazı günler güneşli, bazı günler bulutlu. Her gün bambaşka durumlarla karşılaşırız. Bazı günler çiçek açıyor, bazı günler yaprak döküyoruz.

Bu çeşitliliğin, karmaşanın varlığını reddetmek, yok saymak, ondan kaçmaya çalışmak yerine dengeyi bulmayı deneyebilir misin? Günün içinde eğreti bir şekilde durmak yerine, tüm mevcudiyetinle bulunduğun saate yerleşebilir misin? Telaş içinde oradan oraya koşup savrulmak yerine, kendini dengenin şefkatli kollarına bırakmayı deneyebilir misin?



O halde gel, fırtına da çıksa güneş de açsa dengeyi korumana yardımcı olacak bir rutin oluşturalım.

GÜNLÜK RUTİNİM



B Ö L Ü M I I I

UYANIŞ



Senin de kendini çözülmeyi bekleyen bir yün yumağı gibi hissettiğin zamanlar oluyor mu? Biri gelse de içimdeki bu düğümleri çözse dediğin? Kalbindeki düğümlerin, zihnindeki tilkilerin yoğun trafiğinden kendi sesini bile duyamadığın zamanlar... İşte duygu ve düşüncelerimizle iletişimimizi kaybettiğimizde, onları dinlemek yerine onlardan köşe bucak kaçtığımızda, kalbimizdeki ve zihnimizdeki yankıları yok saydığımızda başımıza gelen tam olarak bu.

Zaten böyle böyle kapatmadık mı açılmak, nefes almak isteyen kalbimizi? Belki tamamen iyi niyetle, dertlerinin, acılarının, sancılarının o kadar da büyük olmadığına ikna ederek, içimizdeki seslerin birer birer susmasına sebep olduk. Kendimizi zihnimizin oynadığı illüzyonlara teslim ettik.

“Abartma.” “Büyütme.”

“Bunda üzülecek bir şey yok.” “O kadar da kötü değil.”

Belki sen de ne zaman canın yansa, kendine bu cümleleri kurarak hislerini yok saydın, onlara sırtını döndün. Hiç gerek yoktu ki... Beyaz da olsa siyah da; tüm hislerin biricik, sana ait. Canın yanıyorsa, yanıyordur.

Sana neyin acı verip vermemesi gerektiğine müdahale ederek kalbini; düşünce dalgalarında ise zihnini ne kadar yorduğunu görmüyor musun? Hislerini ve düşüncelerini yargılama, ölçmeye, kıyaslamaya kalkma.

Baskılama, sıkma, sıkıştırma.

Sadece şahit ol. Sadece sana anlatacaklarını dinle. Bırak kalbin açılsın. Bırak zihnin nefes alsın.

Anı yakalamak
zor olmaya
başladıysa
hatırla.



Kalbindeki ağrıdan, zihnindeki endişelerden veya yüzündeki solgunluktan dolayı kendini eksik veya yanlış hissediyorsan yaklaş biraz konuşalım.

Eğer zaman zaman kendini endişeli, yorgun, bitkin hissedersen bu sende bir hata, bir yanlışlık olduğu anlamına gelmez. Yeryüzünde var olan milyonlarca insan gibi sen de hissediyorsun; hepsi bu. Bu doğada var olan her canlı gibi mevsimlerimiz var. Bazen çiçek açıp bazen yaprak döküyoruz. Bazen güneş açıyor, bazen bulutlanıyoruz.

Her duyguyu hissetmeye izin var. Endişelenmeye, korkmaya, gözyaşı dökmeğe izin var. Gelen duyguyu görüp onun da tıpkı diğerleri gibi gelip geçici olduğunu anlamak yeterli.

“Merhaba endişe, seni görüyorum.”

“Merhaba korku, daha önce de karşılaşmıştık, seni tanıyorum.”

Merak etme; bütün hisler gelir ve gider... Sen kalırsın. Tüm gücünle, tüm güzelliğinle...

Kendini endişeli hissettiğinde, içinde bulunduğun anda kalmakta zorlandığında merkezine dönmek için bu egzersizi kullanabilirsin.

BEŞ DUYU EGZERSİZİ



ÇEVREMDE GÖRDÜĞÜM 5 CİSİM:



DOKUNABİLDİĞİM 4 CİSİM:



DUYABİLDİĞİM 3 SES:



KOKLAYABİLDİĞİM 2 KOKU:



AĞZIMDAKİ TAT:
