



Kitapların Işığında Dönüşüm Yolculuğu

Atölyesi

**Okumaktan Öte:
Dönüşüm İçin
Birlikte Yola Çıkıyoruz**

Gözde Vural CAYIR

Kitapların Işığında Dönüşüm Yolculuğu Atölyesi

Okumaktan Öte: Dönüşüm İçin Birlikte Yola Çıkıyoruz

Bu atölye, sadece kitap okuyup değerlendirme alanı değil. Amacımız; bu üç güçlü kitabı birer kaynak olarak kullanarak, içsel dünyamıza doğru bir keşif yolculuğuna çıkmak.

Her hafta, kitaplardan edindiğimiz bilgileri hayatımıza taşıyacak özel pratiklerle buluşuyoruz. Çünkü inanıyorum ki bilgi farkındalık kazandırır, dönüşüm ise eylemle gerçekleşir.

Ben bu yolculuk boyunca seninle birlikteyim. Her hafta, o haftanın temasına özel hazırladığım uygulamalar, minik görevler, özetler ve kaynak dosyalarıyla seni destekliyorum.

Kitaplar pusulamız, ama asıl keşif kendi içimizde başlıyor.

Bu yolculuk boyunca yalnız yürümüyoruz. Grup içindeki güvenli alan, birbirimizi dinlemek ve desteklemek; dönüşüm sürecimizi derinleştiriyor.

Şefkatli bir iç ses geliştirmek, duygularımızla sağlıklı bir ilişki kurmak ve sınırlarımızı sevgiyle çizmek için adım adım ilerliyoruz.

Ve bu sürecin sonunda seni bekleyen bir de özel hediye var:

Seninle bire bir gerçekleştireceğimiz bir koçluk seansı. Bu seans, yolculuğunda fark ettiklerini birlikte değerlendireceğimiz kıymetli bir kapanış olacak.

1. Öz Şefkat

Dr. Kristin Neff

“ Kendine acımasız davranarak değil,
kendine şefkat göstererek iyileşebilirsin. ”

Öz şefkat, kendimize dostça yaklaşmak,
hatalarımızda bile anlayışlı kalabilmektir.

Bu kitapla birlikte:

- Kendini yargılayan iç sesi fark ediyor ve dönüştürmeyi öğreniyoruz.
- Zor zamanlarda içsel destek sunmayı, kendimize nazik olmayı çalışıyoruz.
- Mindfulness ve ortak insanlık kavramlarıyla bağ kurarak, şefkati davranışa dönüştürüyoruz.

Bu bölümde öz şefkat pratikleri, nefes çalışmaları ve düşünceyle şefkatli ilişki kurma yollarını deneyimliyoruz.

2. İyi Hissetmek

Dr. David Burns

“*Düşüncelerin duygularını yaratır. Onları değiştirebilirsin.*”

Depresyon ve kaygının altında yatan düşünce kalıplarını fark etmeye yardımcı olan bu klasik kitap, bilişsel davranışçı terapi (CBT) ilkelerine dayanıyor.

Bu kitapla:

- Otomatik düşüncelerimizi tanımayı öğreniyoruz.
- Gerçeklikten sapmış inançları nasıl yeniden yapılandırabileceğimizi çalışıyoruz.
- "Mükemmel olmalıyım", "Herkes beni onaylamalı" gibi bizi zorlayan düşünceleri dönüştürüyoruz.
- **Zihinsel filtreden felaketleştirmeye, etiketlemekten zihin okuma eğilimine kadar birçok bilişsel çarpıtmayı fark ediyoruz.**

Düşüncelerimizi yazıya dökerek, onları objektif bir gözle değerlendirmeyi ve zihinsel kalıplarımızla daha sağlıklı bir ilişki kurmayı öğreniyoruz. Her hafta uygulayacağımız zihin egzersizleriyle, kendimize daha gerçekçi, şefkatli ve cesaretlendirici bir içsel dil geliştirmeye başlıyoruz.

3. Sınırlar

Dr. Henry Cloud &
Dr. John Townsend

“ Sınırlar, kendini koruman değil, kendine saygı göstermendir ”

Hayatımızda "hayır" diyemediğimizde neler kaybettiğimizi bu kitapla net bir şekilde görüyoruz.

Bu kitapla birlikte:

- Duygusal, zihinsel ve fiziksel sınırları tanımlamayı öğreniyoruz.
- Başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerde sınırların neden hayati olduğunu fark ediyoruz.
- Suçluluk duymadan "hayır" diyebilmenin yollarını keşfediyoruz.

Uygulamalarla, hayatının farklı alanlarındaki sınırlarını gözden geçiriyor ve kendin için daha net bir alan yaratıyorsun.

Bu Yolculuk Sana Neler Kazandıracak?

Her kitap için haftalık özetler:

Yoğun geçen haftalarda seni destekleyecek, özü kaçırmadan ilerlemeni sağlayacak özenle hazırlanmış notlar.

Uygulama dosyaları ve pratik materyaller:

Her hafta temaya özel olarak hazırlanan içsel çalışmalar, sorular, yazma pratikleri ve minik görevler.

Atölye süresince aktif WhatsApp grubu:

Destekleyici, yargıdan uzak bir paylaşım alanı. Sorularını sorabileceğin, deneyimlerini aktarabileceğin, birlikte güçleneceğimiz bir topluluk.

Katılmadığın haftalar için kayıt desteği:

Hiçbir şey kaçırmayın diye tüm oturumların kayıtları sizinle paylaşılıyor.

1 adet bire bir koçluk seansı (atölye sonunda):

Kendi sürecini gözden geçireceğin, farkındalıklarını pekiştireceğin sana özel bir görüşme.

Kitapları sadece okumakla kalmayıp içselleştirme:

Her bölümde, sadece anlamakla yetinmeyip hissetmeye ve uygulamaya geçmeye odaklanan özgün bir yaklaşım.

Bilgiyi eyleme dönüştürme becerisi:

Teorik bilgileri kendi yaşamına taşımayı öğreniyor, gerçek dönüşümün kapısını aralyorsun.

Şefkatli düşünce pratikleri ve sınır belirleme farkındalığı:

Daha nazik, net ve kendine sahip çıkan bir iç ses geliştirmeye başlıyorsun.

Destekleyici bir grup ortamında öğrenme:

Bireysel yolculuğunu, kolektif bir enerjiyle derinleştirme fırsatı.



Gözde Kimdir?

Ben Gözde.

Gazi Üniversitesi Tarih mezunuyum. Üç yıldır ICF akredite profesyonel koç olarak çalışıyor, bir yandan da İngiltere'de Counselling öğrenciliğime devam ediyorum.

Öğretmenim, koçum, annem, eşim, kardeşim, arkadaşım... Hayattaki pek çok rolüm arasında denge kurmaya çalışan, öğrenmeyi hiç bırakmayan bir yolcuyum.

Kalplere dokunmayı, derin sohbetleri, anlamlı okumaları ve dönüşümü mümkün kılan küçük adımları çok seviyorum. Kitaplara sadece bilgi değil, şifa kaynağı olarak da bakan bir kitapseverim. İnanıyorum ki; dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek istiyorsak, önce kendimizle samimi bir bağ kurarak başlamalıyız.

Bu atölye de işte tam bu yüzden var: Kendimize şefkatle yaklaşmak, iç sesimizi duymak ve bilgiyi eyleme dönüştürerek gerçek dönüşümü yaşamak için...

Katılım Koşulları ve Kayıt

Atölye ücretlidir. Herkese alan açabilmek ve maksimum faydayı sağlamak için katılımcı sayısı sınırlıdır.

Detaylar ve ödeme bilgileri için benimle iletişime geçmeniz yeterli.Yerinizi ayırtmak için geç kalmayın.

Süre: 12 hafta

Platform: Online (Zoom üzerinden)

Hediye: 1 birebir koçluk seansı

Kayıt ve bilgi için:

0044 7455 251212

gozdecayir14@gmail.com

LinkedIn
instagram
website

Kendine Sorman İçin Birkaç Güçlü Soru

Hep başkalarına gösterdiğin şefkati, kendine de göstermeye hazır mısın?

"Hayır" dediğinde suçluluk değil, iç huzur hissetmeyi öğrenmek ister misin?

Duygularını bastırmak yerine, onları anlayarak yolunu aydınlatmak nasıl olurdu?

Okuduklarını sadece anlamakla kalmayıp, hayatına gerçekten katmayı denedin mi?

Kendi iç sesinle daha sağlıklı, daha nazik bir ilişki kurmak ister misin?

Düşüncelerinin seni nasıl etkilediğini fark edip, bu etkiyi dönüştürme gücüne sahip olduğunu bilmek nasıl hissettirir?

Eğer bu sorular sende de bir kıpırtı yarattıysa, doğru yerdesin.

Sen de bu soruları soruyorsan, bu atölyeye katıl.

Kalpden kalbe bir yolculukta yerin hazır.