

KARİYER & İŞ

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1



Anlam yüklü bir iş senin için ne ifade ediyor? Kendi everestinin zirvesinde neler ve nasıl bir sen var? Bir gün bu zirveye geldiğini nasıl anlayacaksın? Bugüne kadar istediklerini yapmana engel olan iç ve dış etkenler neler? Bunlardan hangisini iyileştirmek mümkün?

cevaplayınız...

EĞLENCE VE SOSYAL İLİŞKİ

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1



Geçmişteki eğlenceli günlerinde neler yapıyordun? Nelere sahiptin? Şimdi hayatında neler değiştiği için bu noktadasın? Ne zamandır buralardasın? Burada ne kadar süreyle kalmayı düşünüyorsun? Şimdi ne yapmalısın?

cevaplayınız...

KALİTELİ ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1



Bu puanı vermene neden olan iç ve dış sebepler nelerdir? İç kaynak (kişinin kendisi ile ilgilidir); dış kaynaklar (çevresindekilerle ilintilidir). Arkadaşlık senin için ne demek? Arkadaşlık sence neleri kapsıyor? Seninle arkadaşlık yapmak istemeyenlerin senden talepleri neydi? Arkadaşlık yapmak istemediklerinden senin taleplerin neydi? Senin hedeflediğin puanlara ulaşmak için neyi farklı yapmalısın?

cevaplayınız...

AİLE İLİŞKİLERİ

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1



Sana bu değerlendirmeyi yaptıran neler yaşıyorsun? Bu yaşadıklarından seni en olumsuz etkileyen şey ne? Yaşadığın bu olumsuz durumlardan hangilerini iyilestirebilmen mümkün hangilerini mümkün değil? Buna düşük puan vermeni yaşam dengesi

Olumsuz durumlardan hangilerinin iyileştirilmesini mümkün hangilerinin mümkün değil? Buna değer puan vermeni, yaşam dengesi çarkının diğer 7 diliminden hangisi en çok etkiledi?

cevaplayınız...

MADDİ DURUM

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1

Bu puanlamayı yapmana sebep olan şeyler ne? Bu sebeplere baktığında hangisini hayatından çıkarabilirsin? Eğer hayatından çıkaramıyorsan hangi kaynakları yanlış kullandığını düşünüyorsun? bunun için neler yapabilirsin. İmkansızlar/ mümkünler listende neler var?

cevaplayınız...

DEĞER MERKEZLİ YAŞAM

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1

Hayatında önem verdiğin değerler nelerdir? Bu değerlerin için planlayıp yapamadığın şeyler neler? Hayatına anlam katacak en önemli 5 değer hangisi? Bu noktadan sonra sana yapılmasını kesinlikle kabul etmeyeceğin neler var?

cevaplayınız...

KİŞİSEL GELİŞİM

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1

Kişisel gelişimini sekteye uğratan engeller nelerdi? Bunların hangileri çevresel hangileri senden kaynaklıydı? Sence hayal ettiğin hayat için gelişim alanlarını ve gelişim konuları nelerdir? Tüm imkanlara sahip olsaydın ilk olarak hangi konuyu ele alırsın ve gelişimine katkı sağlardın? Konuyla ilgili ne tür desteklere sahipsin? Sen kendini nasıl destekleyeceksin? İlk olarak hangi adımı atacaksın?

cevaplayınız...

RUHSAL VE FİZİKSEL SAĞLIK

Memnuniyet derecenizi 1 ile 10 arasında puanlandırın.

1

Yaşamının bu bölümüne düşük puan vermenin gerekçeleri nelerdir? Fiziksel ve Ruhsal Sağlığını diğerlerinden daha geri plana atmana sebep olacak neler yaşıyorsun? Yaşamla ilgili rutinlerin neler? Bunlardan hangisi destekleyici hangileri köstekleyici? (Beslenme, uyku, kötü alışkanlıklar, spor vb.) En hızlı şekilde pozitif değişikliğe sebep olan neler yapabilirsin? Şu an bilmiyorsan,

cevaplayınız...

İsim

Burak

Soyisim

KÜÇÜK

Email Adres

kucukburak853@gmail.com

Telefon Numaranız

05522875025

KARİYER / İŞ:

İşini anlam yüklü bulmuyorsun. Bu nedenle sürekli olarak ben ne yapıyorum? diye sorguluyorsun. Tabi bu doğrudan işle ilgili değil çalıştığın kişilerle de ilgili olabilir. Bu noktada kendine şunu sorman gerek. Tamam mı? Devam mı? Tamam diyorsan makul bir süre içerisinde bir çıkış veya yükseliş planı hazırlamalısın. Devam diyorsan işinde anlam bulmalı veya anlam yüklemeli; belki de değerleriyle işinin ne kadar uyumlu olduğunu sorgulamalısın.

EĞLENCE ve SOSYAL İLİŞKİ

Bu puan biz de şöyle bir merak uyandırdı. Kendinden uzaklaşmana değecek nasıl bir işte veya uğraştasın? Depoya benzin, motora yağ koymazsan bir gün yolda kalacağını garanti edebiliriz. Acaba çevrendekiler senin enerjini ne kadar emiyor olabilir. Eğer çevrende çok kurban rolü üstlenen varsa ilişkilerini gözden geçirme zamanı gelmiş demektir. Dopamin, Serotonin, Melatonin gibi hormonları sakın hafife alma. Eksikliğinde depresyon riski ile karşı karşıya kalırsın. Tamamlamak için gülmeli, öğrenmeli, paylaşmalı ve insanlarla etkileşime geçmelisin.

KALİTELİ ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Bir garip duygudur yalnızlık. Herkes bir arada kimse birlik değil, herkes iç içe, kimse içten değil. İstedığın kalitede arkadaşlarla karşılamamışsın; karşılaştıklarına da yeterince vakit ayıramıyorsun. Kaliteli arkadaşlık ve dostluklar için çok daha fazla çaba harcamalısın. Arkadaş Arka Taştır seni korur kollar. Üretmene, hedef belirlemene hedeflerine ulaşmana destek olur. Lakin arkadaş tanımını ve beklentilerini içinde bulunduğun çevreye uyumlu olmalıdır. Çevrenden memnun değilsen yer değiştirme planlarına başlamalısın. Neticede ağaç veya taş değilsin.

AİLE İLİŞKİLERİ:

Senin adına üzüldük. Kendine bu puanı vermen, senin de bu konuda üzgün olduğunun bir göstergesi. Çabaladığın halde istediğin sonuçları alamadığını düşünüyoruz. Elbette buna pek çok sebep bulabiliriz. İçinde bulunduğun şartlar, senin aileye davranışların, ailenin sana davranışları, maddi durumlar. Netice de olan sana ve sevdiklerine oluyor. Bu durumda acilen bir paradigma değişikliğine ihtiyaç var. Tabir yerindeyse beyaz bir sayfa açmalısın. Hangi davranışların sürece olumlu etki ediyor, hangileri süreci çıkmaza sokuyor. Bu çıkmaz sokaktan çıkmak için değiştirebileceğin neler var? Bunları düşünmelisin. Ama en önemlisi ailenle görüşmeli sonuçları paylaşmalı ve birlikte çözüm üretmeyi denemektir.

MADDİ DURUM:

Yanlış yerde olma ihtimalin var. Eğer doğru yerde olduğunu düşünüyorsan o zaman kazanımlarını yanlış yönlendiriyorsun. Bizim de böyle zamanlarımız olmadı değil ancak toplar, yere çarpmadan zıplayamaz. Bu yüzden bu dibe vurma durumu senin için itici bir güç olmalı. Kaybedecek bir şeyi olmayanların kazanacak çok şeyi vardır aslında. Nereye harcama yaptığını ve bunların senin hedeflerine ne kadar hizmet ettiğini tekrar gözden geçir.

DEĞER MERKEZLİ YAŞAM :

Yaşamının doyurucu olmadığını düşünüyorsun. Ne ilişkilerin ne de yaptıkların seni yeteri kadar mutlu ve huzurlu olmanı sağlayamıyor. Sence de bir şeyleri sorgulamanın zamanı gelmedi mi? Özellikle hayatında önem verdiğin değerlerin hakkını verip vermediğini...Hayatının en önemli kelimelerinin (iş, eş, araba, para, ev, arkadaşlık, sevgi, yaşam amacı vb.)

KİŞİSEL GELİŞİM :

Kendin için bu kadar mı zamansızsın? Kendinle ara sıra randevulaşmalı ve baş başa kalmalısın. Kişisel gelişimini engelledikçe bireysel özgürlük ve özgüveninin de zarar göreceğini ve çağa ayak uydurmak konusunda zorlanacağını söyleyebiliriz. Gelişim zordur. Zor seçimler kolay hayatlar, kolay seçimler zor hayatlar yaratır.

RUHSAL VE FİZİKSEL SAĞLIK:

Sana neler yapmışlar ya da Sen kendine neler yaptın böyle? Önce akan kanı durdurman lazım. Acilen kendin için bir şeyler yapmalısın? Senden başkası sana yardımcı olamaz. Şartların ve bazen de kaderin buna neden olduğunu biliyoruz. Ama yine de elinden geleni yapman çok hayati bir unsur. Tek gözünü kaybedince etrafa bakmayacak mısın? Bir sürü örnek bul kendine ve başla eyleme.
