

Altin Kopru - Gelecek Vizyonu Calisma Defteri

Takilip kalanlar icin destek.

Takilip kalmak genellikle gecici bir kimlik esigidir. Eski yapilar artik tutmadiginda, ama yeni yon henuz net gorunmediginde.

Altin Kopru - Gelecek Vizyonu Calisma Defteri bir motivasyon materyali degil, terapotik derin isleme de degil. Yapilandirilmis bir oz-yansitma alanidir.

Yardimci olur:

- gecmisinden hangi kaynaklari getirdigini bilinclendirmek
- icinde yasayan olasi gelecegi sekillendirmek
- gecisi somut, gercekci adimlara bolmek

30-60 dakika ayir. Yaninda kagit ve kalem bulunsun.

Calisma Defteri

1. Getirdiklerim - Eli bos gelmiyorum

Su an takilmis hissetsen bile, sifirdan baslamiyorsun. Bu kok. Kopru buradan baslayacak.

Hayatinin oncesi donemlerinden hangi gucleri aldin?

Aile mirasi, hayatta kalma becerisi, yaratıcılık, inanc, azim...

Daha once atlattigin ve gucunu kanitlayan ne var?

Her sey belirsiz oldugunda bile senin icin onemli olan deger nedir?

2. Icimde yasayan gelecek

Cogu takilip kalma, gelecegimiz olmadigi icin degil - onu net goremedigimiz icin aci verir. Simdi "buyuk bir hayat amaci" bulmak zorunda degilsin. Sadece bir yon.

Kendini 1-3 yil sonra hayal et. Bu takilip kalmayi asmis bir versiyonunu.

Bu versiyonun nasil yasiyor?

Hangi nitelikte isliyor? (Daha cesur? Daha sakin? Daha ozgun?)

Su andan farkli olarak ne yapiyor?

Mukemmel bir insan tanimlama. Gercek, ayaklari yere basan bir gelecek.

3. Gelecek Benimle Bulusma

Gözlerini 2 dakika kapat. Gelecekteki beninin şimdi yanına oturduğunu hayal et. Yargılamıyor. Acele ettirmiyor. Sadece senin henüz öğrendiğin bir şeyi biliyor.

Şimdi onun mektubunu yaz:

"Sevgili şimdiki benim..."

Şimdi ne bilmeni isterdim?

Atabileceğin ilk küçük adım ne?

4. Altın Köprü Sembolu

Şimdi basit bir işaret çiz. Sanatsal olması gerekmiyor. Olabilir: köprü, ışık seridi, tohum, nehir, kapı, daire.

Bu işaret sunu sembolize eder: şimdi ile gelecek arasında bir geçiş var.

Bu sembol senin için ne anlama geliyor?

Onu nerede göreceksin / kendine nasıl hatırlatacaksın?

5. Uc adim

Kopru kendiliginden kurulmaz. Onumuzdeki 30 gun icin uc somut, gercekci adim yaz. Hayat degistiren kararlar degil. Hareketler.

1. adim:

2. adim:

3. adim:

Kapanis

"Artik beni takilip kalmak degil, su tanimliyor..."

**Bu calisma defteri ilk adim.
Kopru zaten senin icinde.**

Gecmisin seni cok guclu geriye cektigini,
tek basina kopru kuramadigini
ya da daha derin bir oz farkindalik calismasina
ihtiyacin oldugunu hissediyorsan -
Altin Kopru Modeli'nin tam sureci
egitim cercevesinde de erisilebilir.

Kendine karsi sabirli ol. Degisim cogu zaman sessizce ve yavas gerceklesir.