



İc–Dis Denge

7 gunluk bahar gorsel calisma defteri

Her gun 3 katman:

Cizim – İce – Disa

Szabo Edit • szaboedit.com

Bahar geldi.

Ve bu sadece dogada olmuyor.

Icinde de bir sey kipirdiyor.
Ama sadece anlamani beklemiyor —
yasamani da bekliyor.

Ice bak.
Ama disa da bak.

Cunku cevap cogu zaman
ikisinin bulustugu yerde dogar.

1. gün – VARIS

■ Cizim

Basit bir form: "ben şimdi"

🍰 ■ İce

Bugün gerçekten nasılım?

■ Disa

Bugün doğada beni yansıtan ne fark ediyorum?

2. gün – BEDEN & CEVRE

■ Cizim

Beden haritası + çevresine çizilen ortam (renkler, formlar)

👉 ■ İç

Kendimi nerede canlı hissediyorum?

■ Dış

Bugün dış dünyadan bana ne enerji veriyor?

3. gün – DUYGU & BAHAR

■ Cizim

Bir duygu + bir bahar ogesi (yaprak, isik, su)

🍰 ■ Ice

Su anda icimde ne var?

■ Disa

Cevremde su anda neyin dogdugunu goruyorum?

4. gün – SINIR & BAĞLANTI

■ Cizim

İki form: ben + dünya

🍰 ■ İçe

Nerede geri çekiliyorum?

■ Disa

Nerede biraz daha iyi bağlanabilirim?

5. gün – İC PARÇALAR & ROLLER

■ Cizim

İçindeki iki parça + ucuncu form (bağlantı)

🍰 ■ İce

İçimde ne oluyor?

■ Disa

Hangi parçam baskalarına görünüyor?

6. gün – BIRAKMA & ALAN ACMA

■ Cizim

Biraktığın şey + yerine gelebilecek olan

🍰 ■ İce

Neyi artık tasimiyorum?

■ Disa

Hayatımda şimdi neye alan acıyorum?

7. gün – YON & ADIM

■ Cizim

Bir bitki / yol / buyume sembolu

👉 ■ İce

Benim gercek yonum ne?

■ Disa

Dunyada atacagim somut bir adim ne?

■ Kapanis dusuncesi

Buyume sadece iceride olmaz.

Ic hareketin dunyayla
bulustugu yerde olur.