

HAREKETE GEÇ

1. Gün - GÖZLE, KEŞFET

1/7/49

Hoş geldin Biz Harekete Geçtik, Seni de Davet ediyoruz!

Bu hafta modülümüz

Kaşif Olmak!

Bugün yolculuğumuzun ilk adımı: *gözlemlemek* ve *keşfetmek*.

Kendini, çevreni, alışkanlıklarını, duygularını gözlemleyerek farkındalıkla tanışacağın bir gün.

🌟 **Bu haftanın ana kelimesi:**

Aktif Farkındalık

Bir kenara not et. Çünkü bu kavram, yolculuğun pusulası olacak.

Bana Ulaşmak İstersen

<https://www.yaseminsungur.com/> 'da

<https://gelisimenstitusu.com/> da inceleyebilir, Google'da araştırabilir, soruların için bana WhatsApp'tan ulaşabilirsin. Çekinme, yaz. Buradayım 🌸

Kitap Önerisi:

📖 *Martı – Jonathan Livingston* | Richard Bach

“Kendini aşma yolculuğunda cesaretin ve hayalin rehberin olsun.”

[Martı Dergisi Yazısı](#)

Harekete Geç Felsefesi “Eylem yoksa, Sonuç yok. Doğru Eylem Yoksa, İsteddiğin Sonuç YOK”

7'nin büyüüne inan:

- 7 saniye dur
- 7 dakika düşün, hisset, gözlemle, yaz
- 7 saat devam ettir, sabah 7'de, akşam 7'de kontrol et
- 7 gün deneyimlemeye devam et
- 7 haftada dönüştür

Hayatını değiştirmek için bir şeyleri oldurmak istiyorsan, sadece hayal etmek yetmez.

Harekete geç.

Kendine ve isteklerine öncelik ver.

Başkalarının hayatını yaşarken kendini unutma.

Kendini anla → Kendini yönet.

Dünyanı anla → Dünyanı yönet.

🕒 *Eylem, korkuyu olumlu enerjiye dönüştürür.*

Hayatında neyi başlatmak istiyorsan, onun için şimdi adım at.

Carl G. Jung der ki:

“Kendi kalbine bakamayanın yaşamı bulanıktır.

Dışarıya bakan rüya görür, içeriye bakan uyanır.”

Bugün, içeriye bak.

Kendini gözlemler.

Keşfet.

Başladık.

Yasemin Sungur

#HareketeGeçiren