

HAREKETE GEÇ

3. Gün - GÖZLE, KEŞFET

3/7/49

Hoş geldin Biz Harekete Geçtik, Seni de Davet ediyoruz!

Bu hafta modül

Kâşif Olmak!

Amacımız: *gözlemlemek ve keşfetmek.*

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

🌟 **Bu günün ana kelimesi:**

Bilinçli Seçim

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

Kâşif, neyi keşfettiğini biliyor musun?

Uyanık mısın? Sadece gözlerinle değil, yüreğinle de görebiliyor musun?

Kendini keşfetmeye hazır mısın? Çünkü her keşiften sen sorumlusun.

Gözlem, Yürekle Başlar

Gözlem yeteneğin açıldı mı? Gözlem, sadece bakmak değil, hissetmektir. Yürek gözünü aç. Kendini gözlemle, başkalarını fark et.

İletişim, En Sihirli Eylem

İletişim; ne söylediğin kadar, ne zaman, nasıl ve nerede söylediğinle ilgilidir.

Anlamak mı istiyorsun? O halde önce gerçekten dinlemelisin.

Sor:

- Anlaşılmak için mi konuşuyorum, anlamak için mi?
- Öğrenmek için mi soru soruyorum, yoksa yargılamak için mi?

Düşünce, Duygu, Davranış

3 D: Düşünce – Duygu – Davranış bir bütündür.

Olumlu düşün, olumlu hisset, olumlu davran.

“Ne istemediğini” değil, “ne istediğini” söyle.

“Şikâyet etme”, “ihtiyacını dile getir.”

“Rahat olmak istiyorum” de, “gergin değilim” değil.

Dinle, Anla, Dokun

İletişimin özü **dinlemek, anlamak, dokunmaktır.**

Kelimenin gücü vardır. Sözcükler pencere de olur, duvar da.

Sadece söylemek yetmez. Söylediğin nasıl duyuluyor, farkında mısın?

İletişimde sorumluluk, sadece konuşan kişide değil, dinleyendedir de.

İletişimin Üç A'sı

👉 Anla

👉 Anlat

👉 Anlaş

Sen bir kâşifsin. Keşfet kendini, keşfet karşındakini.

İletişim senin büyülü pusulan olsun.

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 🌸

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

Yasemin Sungur

#HareketeGeçiren