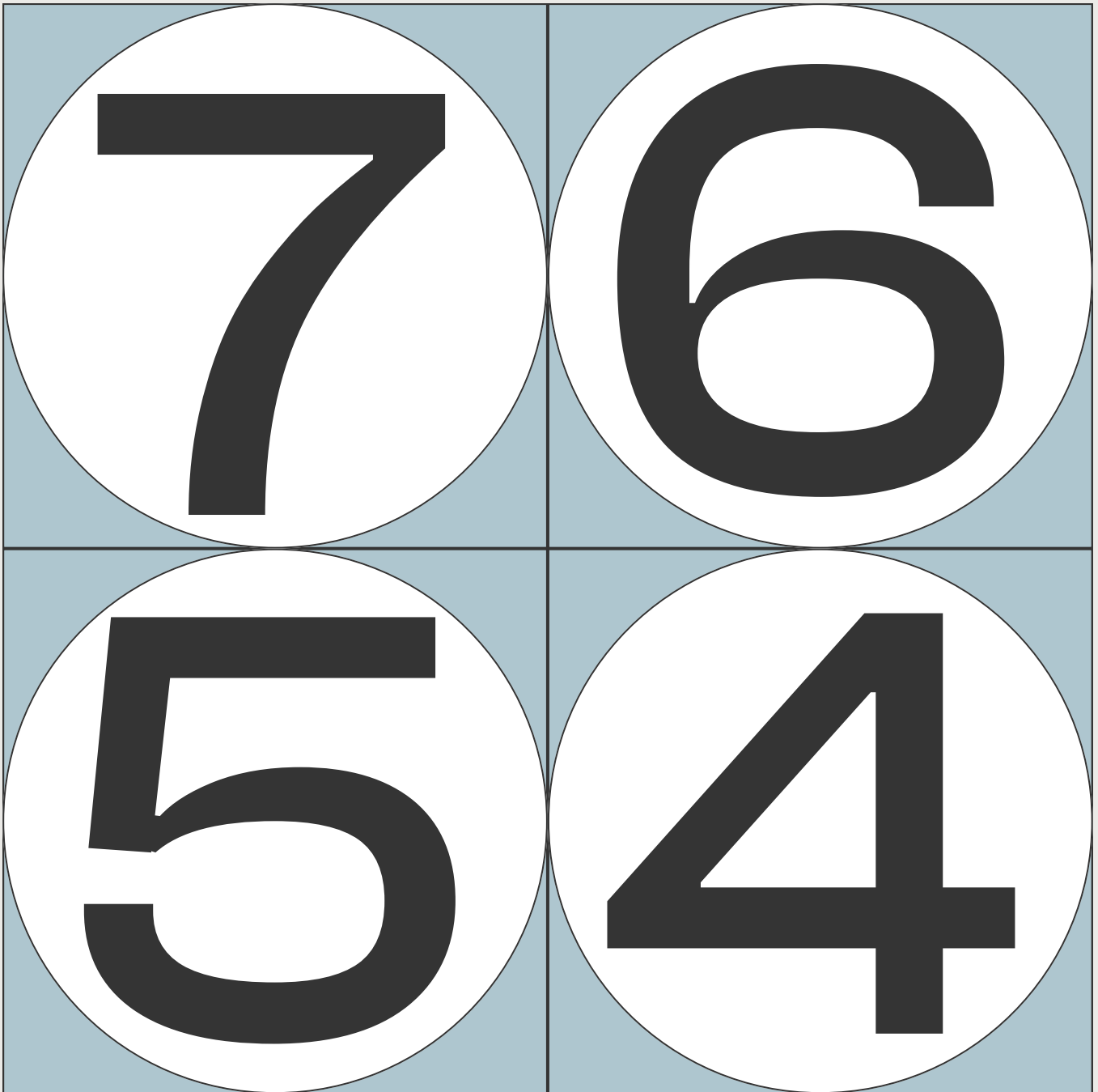


# 7-6-5-4 Yeni Yıl Karar Egzersizi



## Hazırlayan



### Uzm. Psk. Banu Sungun

Gelişim ve Dönüşüm Koçu

Bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri ve psikolojik esenliklerini artırarak yaşam kalitelerini iyileştirebilmeleri için pozitif psikolojinin en güncel bilimsel verilerini kullanıyorum.

Güçlü yönlerinizi keşfederek ve psikolojik dayanıklılığınızı geliştirerek özgün, anlamlı ve kalıcı dönüşümler yaratabilmek mümkün...

Hayatınıza özgürce yön vermek için benimle hemen iletişime geçebilirsiniz.

## 7-6-5-4 Yeni Yıl Karar Egzersizi

Yeni bir yıl, yeni bir başlangıç! Yılın ilk günleri, kendimizi geliştirmek, yeni deneyimlere açılmak ve esenlik dolu bir hayat sürmek için harika bir fırsat sunuyor. **Pozitif psikoloji** prensiplerine dayanarak yeni yıl için sağlıklı ve tatmin edici hedefler belirlemek, yaşamımıza olumlu bir etki katacak.

Bu egzersizde, geride bıraktığımız yılı gözden geçirerek başlayacağız. **Neler yaşadınız? Hangi deneyimlerden neler öğrendiniz? Neler sizi mutlu etti?** Bu düşünceler, gelecek hedeflerinizi belirlerken size rehberlik edecek.

Sonrasında bu yıl için ana hedeflerimizi belirleyeceğiz. Bu hedefler, mesleki başarılar, kişisel gelişim, sağlık, ilişkiler veya öğrenme gibi farklı alanları kapsayabilir. Hedeflerinizi belirlerken, bu **hedeflere ulaşmanın size katacağı mutluluğu ve tatmini** de göz önünde bulundurun.

Kararlarınızı belirledikten sonra, bu hedeflere nasıl ulaşacağınızı düşünün. Küçük adımlarla başlamak, büyük hedeflere ulaşmayı daha yönetilebilir hale getirir. **Kendinize nazik olun**, ilerlemenin tadını çıkarın ve her adımınızda kendinizi kutlayın.

Yeni yıl, yeni kararlarla dolu bir başlangıç. **Kendinizi keşfedin**, potansiyelinizi en üst düzeye çıkarın ve hayatınızı pozitif bir şekilde şekillendirin.

Hadi, **mutlu bir gelecek** için ilk adımı atın ve hayalinizdeki yaşamı inşa edin! 🚀

## 7-6-5-4 Yeni Yıl Karar Egzersizi

7 Minnet	6 Başarı
5 Kişi	4 Hedef

# Kendine Zaman Ayırdığın için Teşekkür Et!

Kendini daha iyi anlamak ve yaşamındaki dengeyi sağlamak için yeni bir yoldasın.

Unutma, yaşamın her diliminde daha fazla tatmin ve denge elde etmek için destek almak büyük bir adım olabilir.

Sana rehberlik etmek ve potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için buradayım.

Bu egzersiz bir başlangıç... Daha fazla pozitif psikoloji ve wellbeing uygulamaları için diğer egzersizlere göz atmayı unutma.

 Banu Sungun



+90 541 339 3246



@UZM.PSK.BANUSUNGUN



BANUSUNGUN.COM