



# POZİTİF PSİKOLOJİ REHBERİ

YAŞAM  
ÇEMBERİ  
EGZERSİZİ

POZİTİF PSİKOLOJİ

# REHBERİ



## BANU SUNGUN

Uzman Psikolog

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

Danışanlarım, güçlü yönlerini keşfederek ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirerek kendileri için özgün, anlamlı ve kalıcı dönüşümler yaratıyorlar.

Hayatınıza yön vermek için benimle iletişime geçebilirsiniz.



+90 541 339 3246



info@banusungun.com



[www.banusungun.com](http://www.banusungun.com)

# YAŞAM ÇEMBERİ

## YAŞAM ÇEMBERİ NEDİR?

Yaşam Çemberi, bireyin gelişime odaklanması gereken alanların belirlenmesinde yardımcı olan bir pratiktir. İlerlemenizi ölçmek için adeta bir skala görevi görür.

Çember, birden ona kadar puanlanabilen sekiz dilimden (Fiziksel ve Ruhsal Sağlık, Kişisel Gelişim, İlişkiler, Kariyer, Finans, Eğlence ve Hobiler vb.) başlıkları içerir.

Yaşam Çemberi değerlendirmesini tamamlarken bireylerden yaşamlarının her alanı üzerine düşünmeleri ve bunu birden ona kadar derecelendirmeleri istenir.

 Banu Sungun



+90 541 339 3246



info@banusungun.com



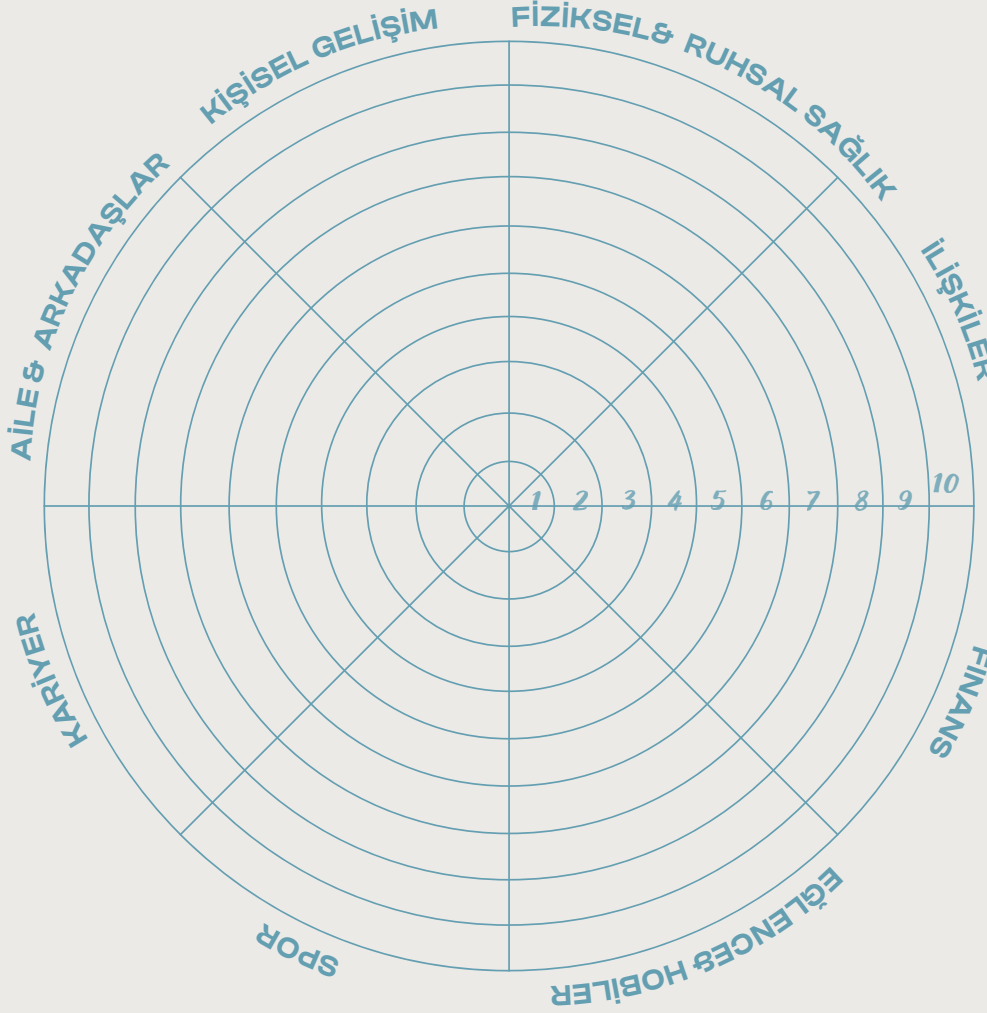
[www.banusungun.com](http://www.banusungun.com)



# YAŞAM ÇEMBERİ

İSİM/SOYİSİM:

TARİH:



Hayatınızın hangi alanları daha tatmin edici?

Hayatınızın hangi alanları daha az tatmin edici?

Hayatınızın dengeli olduğunu düşünüyor musunuz? Neyi değiştirmek istiyorsunuz?

# YAŞAM ÇEMBERİ

ADIM  
1

## DİLİMLERİ GÖZDEN GEÇİRİN

Yaşamınızı değerlendirmek için yaşam çemberinizi gözden geçirin. Her dilimi dikkatlice belirleyin ve bu alanlardaki memnuniyet seviyenizi düşünün.

ADIM  
2

## MEMNUNİYET PUANI BELİRLEYİN

0'dan 10'a kadar bir ölçekte, o alandaki memnuniyet puanınızı belirleyin. Bu, her alanın şu anki memnuniyet seviyesini yansıtacaktır.

ADIM  
3

## HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN

Puanlarınıza bakarak o alanda, yaşamınızda nasıl değişiklikler görmek istediğinizi düşünün. Belirleyeceğiniz hedefler, yaşam kalitenizi artırmak için bir rehber olacak.

ADIM  
4

## EYLEME GEÇİN

Hedeflerinizi belirledikten sonra, onlara ulaşmak için adımlar atın. Bu adımlar, her bir dilim için yapmanız gereken pratik eylemler olabilir.

ADIM  
5

## YENİDEN DEĞERLENDİRİN

Belirli aralıklarla yaşam çemberinizi gözden geçirin. Hedeflerinize ulaştıysanız, yenileriyle devam edin. Hedeflere ulaşamadıysanız, yeni yaklaşımlar deneyin.



+90 541 339 3246



info@banusungun.com



[www.banusungun.com](http://www.banusungun.com)

# KENDİNE ZAMAN AYIRDIĞIN İÇİN 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.

 Banu Sungun



+90 541 339 3246



@uzm.psk.banusungun



[www.banusungun.com](http://www.banusungun.com)