



Eko-sistemik yaşam modeli

1.Katman: Birey

Prof. Dr. Serap Nazlı

2.Oturum

1. Oturum ödevi???



1. oturum ödevleri size ne kattı?



*24 saati nasıl geçirdiğini fark ettin mi?

*Zamana ihtiyacın var mı?



Arkadaş ile sohbet ödevi sana ne kattı?

İnsan nasıl bir varlık?

Zor soru 😊



Ruh sağlığı alanı kim
olduğumuzu bulamadı 😊

İki Kadim Soru:

Ben kimim?

Yaşamın
anlamı
nedir?

Ben kimim???!!! 😊 😞



Burcunuzu biliyor musunuz?



Güneş-yükselen ve ay burcunuz sizi nasıl betimliyor?



Astroloji ve burç yorumları neden popüler hale geldi???

Mini etkinlik= Kişisel Pusula

- Kendinizi «**kutup yıldızı**» olarak hayal edin 😊
- Pusula ile kendimizi arayalım 😊
- Doğu yönünden başlayın, saat yönünde ilerleyerek KUZEY yönüne gelin.

Pusulanın yönlerine sizi betimleyen özellikleri yazalım;

- **DOĞU**= Yetenek, beceri veya yetkinlikler
- **GÜNEY**= İlgi-hobiler, sanatsal-sportif tercihler
- **BATI**= Gelecek hedefler, yaşam felsefesi, değerler
- **KUZEY**= Sizi temsil eden, kimliğinizi oluşturan ana/temel özellikler



Kutup Yıldızı: S.Nazlı

Pusulam=

- **Doğu (yetkinliklerim)**= Sezgisel, yaratıcı, analitik düşünce
- **Güney (hobilerim)**= Yürüyüş, doğa, müzeler
- **Batı (yaşam felsefem)**= Doğruluk ve dürüstlük, insanlık onuruna saygılı yaşam
- **Kuzey (kimliğim)**= PDRci, eş ve anne





Tüm katmanlarda **DENGE**
(alma-verme)önemli!!!

- Kendine ne veriyorsun?
- Kendinden ne alıyorsun?
- Kendine kaliteli yalnızlık zamanı ayırıyor musun?
- Kendine yatırım yapıyor musun?



Kendine yatırım yapmak

*Beni betimleyen özelliklerim neler?

***Bütüncül** (bedensel, bilişsel, sosyal, duygusal, manevi) olarak özelliklerim neler?

*Kendimi "**gerçekçi**" nasıl değerlendiririm?

*Güçlü ve gelişime açık özelliklerim neler?

***Sağlıklı yaşam alışkanlıkları** (uyku, beslenme, egzersiz) nasıl edinirim?

***Stres yönetimi** ve **psikolojik iyilik** halimi güçlendirmek için neler yapabilirim?

*Becerilerimi, psiko-sosyal yönümü nasıl geliştirebilirim?

***Kendimi nasıl gerçekleştirebilirim?**

Temel Soru: Yaşamın anlamı nedir?

Yaşam nedir?

Anlamı
nedir?

Benim yaşam
anlamım
nedir?

Üst düzey: Yaşamın anlamını aramak

- 30'lu yaşlara kadar «Ben kimim?»
- Sonra anlam arayışı 😊
- Yaşam uzun bir maraton 😊
- Adım adım ilerleyelim.

Cevap bireysel:

- Değerler
- İnanç
- Veya bu soruyu pas geçmek





Bu oturumun yaşam görevi:

- **1-Kaliteli yalnızlık için ortam ve vakit ayıralım 😊**

- ✓ Kutup yıldızı olarak PUSULANIZI ayarlayın.
- ✓ Kendime nasıl yatırım yapıyorum sorusunu kendinize yöneltin.

- **2-Bir arkadaşının «Kişisel Pusulasını» hazırlamasına yardımcı olalım 😊**

- ✓ Bu sohbet sana ve arkadaşına neler kazandırdı?