



# 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  
olduđumuzu bulamadı 😊

# iki 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

## 2. Oturum ödevi:

- **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?