



BİRLİKTE G¼ÇL¼Y¼Z!

Kendinle Tanıř G¼nl¼ę¼

Sevgili Koza katılımcısı merhaba!

KOZA topluluđuna hoş geldin!

KOZA'da topluluğumuza dahil olan herkesin kendilerini tanımlarına yardımcı olmak, beceri ve isteklerine uygun bir alanda eğitim almalarını desteklemek, mutlu olabilecekleri bir hayat sürmelerini sağlamak için çalışıyoruz. KOZA'da farklı mesleklerde çalışan farklı bölümlerden mezun olmuş onlarca yetişkin kadın, lise eğitimine devam eden kız kardeşlerine ilham vermek ve destek olmak için yer alıyor.

Benzer yollardan geçtiğimiz için biliyoruz ki **kendini tanımak ve kendi potansiyeline ulaşmak kolay bir yolculuk değil**. Bu yolculukta kendini güvende hissettiğin bir alana ve hedeflerine ulaşabilmen için gerekli araçları nasıl kullanacağını bilmeye ihtiyacımız var. Bu günlük ve yapacağımız tüm aktivitelerle bunu sağlamak için sana destek olacağız.

Bu yolculukta senden beklentimiz senin de heyecanıyla bize eşlik etmen ve fikirlerini bol bol paylaşarak programımızı geliştirmemiz için bize yardımcı olman .

Hazırsan başlayalım?

BEN KİMİM?

Kendi kalemimden kendimi çizsem	Tam adım	Aile hikayem, köklerim
	Hobilerim, boş zaman aktivitelerim	Mezuniyet yılım Doğum günüm
Gurur duyduğum bir başarım	Şimdiye kadar yaşadığım yerler	Çekirdек ailem
Ben hayatımda asla ... yapmam/ yapmadım. Boş zamanlarımı geçirdiğim yer	Hayranlık duyduğum kişiler	
Aklımda yer eden bir anım	TV programı Kitap / dergi	FAVORİLERİM Yemek Ders / konu Film Renk
Sevdiğim bir öğretmenin özellikleri	Spor / takım	
En sevdiğim çocukluk hatıram		

SEVGİLİ KENDİM, SENİNLE TANIŞTIĞIMA ÇOK MEMNUN OLDUM!

1- Benim için kusursuz mutluluğun tanımı nedir?

2- En büyük korkum nedir?

3- Hayranlık duyduğum bir tarihi figür varsa kim?

4- En hayranlık duyduğum yaşayan kişi kim?

5- Beni mutsuz eden bir özelliğim nedir?

6- Başkalarında görmekten en hoşlanmadığım davranış nedir?

7- Fiziksel görüntümden hoşuma gitmeyen şey nedir?

8- En mutlu olduğum yer ve zaman nedir?

9- Kendimde değiştirebileceğim bir tek şey olsa ne olurdu?

10- Ailemde tek bir şey değiştirsem ne olurdu?

11- Sahip olduğum için en mutlu olduğum şey nedir?

12- Hayatta düşülebilecek en kötü durum bence nedir?

13- En hoşlanmadığım şey nedir?

14- Hayattaki mottom / ne?

15- Beni en iyi tarif eden 3 kelime nedir?

16- Benim için başarının tanımı nedir?

17- Başarıyı ne ile ölçerim?

18- Yaşayacak sadece bir saatim olsa o bir saatte ne yapardım?

19- Birine beni tanıtsalar benim hakkına ne anlattıklarını isterim?

KELİME AĐRİŐİMİ

BEN HAYAT DİYORUM, SEN NE DİYORSUN?

Hiç düşünmeden ilk aklına gelen kelimeyi yaz, bırak düşünme işini bilinçaltın yapsın! Anlık aklına gelenleri kelimelere dökünce kendinle ilgili keşfettiklerine şaşıracaksın!

Hayat

Okul

Şöhret

Mutsuzluk

Sevgi

Aile

Yaş

Dürüstlük

Ebeveyn

Başarı

Korku

Ev

Gelecek

Başarısızlık

Kader

Esprî

Kıskançlık

Dürüstlük

Bu yıl her aydan aklımda kalan anlar

Ocak

Şubat

Mart

Nisan

Mayıs

Haziran

Temmuz

Ağustos

Eylül

Ekim

Kasım

Aralık

2025

ANLAMLI BİR HAYAT İÇİN HAYAT



AMACIMI BULMAK

1- Kendini tanımakla başla.

Hayat amacını bulmak için hayatta seni neyin motive ettiğini aramak lazım. Aşağıdaki soruların yanıtlayarak başlayabilirsin.

- 1- Sabah yataktan kalkınca beni motive eden şey nedir?
.....
- 2- Geceleri uykusuz kalmayı göze aldığım bir şey var mı?
.....
- 3- Yapınca kendimle gurur duyduğum bir şey var mı?
.....
- 4- Ben en iyi ne yaparım?
.....
- 5- Dünyada daha iyi olmasını istediğim bir şey var mı?
.....
- 6- Hayranlık duyduğum birisi var mı? Neden hayranlık duyuyorum?
.....
- 7- Nasıl hatırlanmak isterim?
.....
- 8- Neyi karşılıksız ya da para almadan yaparım?
.....
- 9- Şimdiye kadar ne yaptığımda kendimi iyi hissettim?
.....
- 10- Hayallerime ulaşmak için beni durduran bir şey var mı?
.....

3- Nasıl daha iyi hale gelebilirsin?

Önündeki olası seçeneklerin ve hayalini kurduğun şeyler ne kadar örtüşüyor? Bu ikisini birleştirmek için, hayalini kurduğun şeye ulaşmak için neler yapabilirsin?

DAHA ÇOK YAPILACAK ŞEYLER

.....
.....

DAHA AZ YAPILACAK ŞEYLER

.....
.....

2- Seçeneklerin neler?

OLASI SEÇENEKLER Önümüzdeki 5 yılda hayatında gerçekleşmesi olası seçeneklerin listesini yap. Büyük ya da küçük şeyler olabilir; kişisel hayatınla ya da okulunla ilgili şeyler olabilir. Senin için hayatınla ilgili amacın olabilecek seçenekleri düşünebilirsin.

.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİ ÇAĞRI SANA NE SÖYLÜYOR?

Şimdi sıra hayatta inandığın, doğru olduğunu düşündüğün, senin için önemli olan, yapmayı çok istediğin şeylere geldi. Nedir hayalini kurduğun şeyler?

.....
.....
.....
.....

AMACINI

BELİRLEYEBİLDİN Mİ?

.....
.....

Yapıl-MA-yacaklar Listem

DİKKATİMİ DAĞITAN VE ZAMANIMI
HARCAYAN ŞEYLER

BENİ STRESE SOKAN VE
ENDİŞELENDİREN ŞEYLER

ENERJİMİ EMEN, BENİ YORAN
ŞEYLER

YAPMAK ZORUNDA HİSSETTİĞİM
ŞEYLER

ASLINDA YAPILMASI ZORUNLU
OLMAYAN AMA YAPTIĞIM ŞEYLER

KONTROL EDEMEDİĞİM VEYA
BENİM SORUMLULUĞUMDA
OLMAYAN ŞEYLER

İlk Beş Yapıl-MA-yacaklar Listem

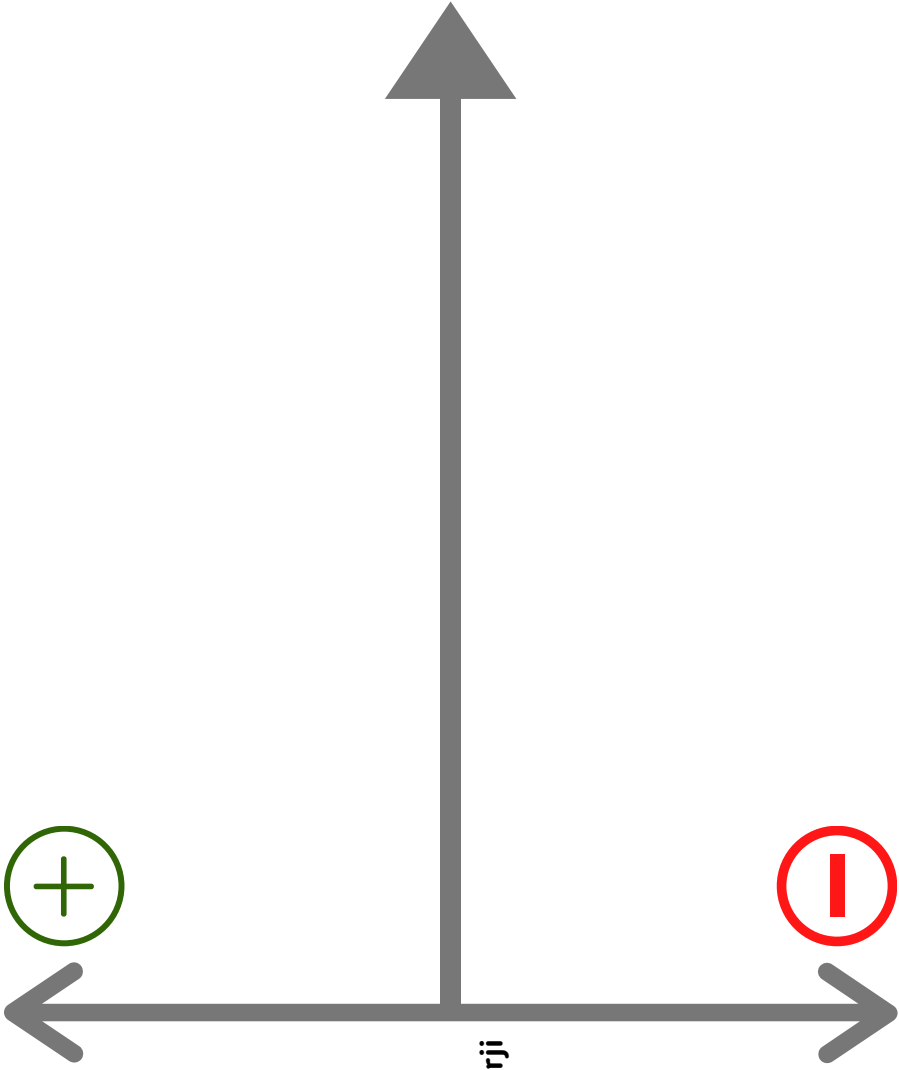
Kendi Hayatını Tasarlamak

ENERJİ ETKİLEŞİM HARİTASI

- Bir haftanı düşün. Sana enerji veren ve enerjini düşüren sıklıkla yaptığın tüm aktiviteleri buraya yaz. Bunlar ev işi yapmak, ders çalışmak, arkadaşlarıyla telefonla konuşmak veya yemek yapmak olabilir.

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....
- 6-.....
- 7-.....
- 8-.....
- 9-.....
- 10-.....

- Her bir etkinlik için yandaki çizelgeye bir çizgi ekle. Eğer sana enerji veren bir aktivite ise + ya doğru, enerjini çeken bir aktivite ise - ye doğru çiz.
- Enerjini arttıran ve azaltan aktiviteler arasında benzerlikler görüyor musunuz?
 -
 -
 -
- Enerjini yükseltmek için günlük aktivitelerinizde ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz?
 -
 -
 -



HEDEFİM BANA İLHAM VERSİN!

İşte benim
hedefim:

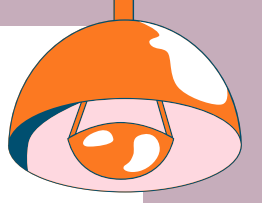
Bu hedef benim için neden önemli?

Hedefimi
gerçekleştirmiş halimi
gözümde nasıl
canlandırıyorum ?

Bu hedefe ulaşmak
için atacağım
adımlar ne olacak?

Hedefime ulaşmak
için kimlerden
destek alabilirim?

Bu hedefe ulaşmak
için nelere
ihtiyacım var?



Notlarım



A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a central column on the page.

