

5 GÜNLÜK İÇ YOLCULUK DAHA İYİ BİR BEN

Defterini, kalemmini hazırla ve benimle
beraber 5 günlük bir yolculuğa başlamaya
hazırlan. Önümüzdeki 5 gün boyunca ve
ihtiyacın olduğunu hissettiğin her an bu
pratiğı tekrar edebilirsin.



BİRİNCİ GÜN TEMA: BİLİNÇ

GÜNLÜK ALIŞTIRMASI...

5 yıl önce olduğun kişiden nasıl değiştin?
Bunu bilmek sana nasıl hissettiriyor?

RİTÜEL...

Rahat bir pozisyonda otur, iki elini de kalbinin üzerine koy + 10 kez tekrarla:
'Olduğum her şeyle, dönüşeceğim her şeyle gurur duyuyorum...'

İKİNCİ GÜN TEMA: ŞÜKRAN

GÜNLÜK ALIŞTIRMASI...

Şu anda neye minnettarsın?
(Aklına bir şey gelmiyorsa ufak ama sana iyi gelen en az üç şeyi yaz)

RİTÜEL...

Yazdığın kağıdı ya da defteri tüm gün cebinde veya masanın üzerinde tut.
Gün boyunca sıkıldığını hissedtiğinde yazdıklarına geri dön.





ÜÇÜNCÜ GÜN TEMA: ÖZ MÜCADELE

GÜNLÜK ALIŞTIRMASI...

Şu anda olmak istediğin kişiye hizmet eden ne yapıyorsun? Şu anda sana hizmet etmeyen neyi bırakmaya hazırsın? (Bu bir düşünce, inanç, davranış veya başka bir şey olabilir.)

RİTÜEL...

Şu anda sana hizmet etmeyen şeyleri yakarak serbest bırak. Onları ateşte, mumda yak veya parçalara ayır.

DÖRDÜNCÜ GÜN TEMA: İÇİNİZDEKİ ÇOCUK

GÜNLÜK ALIŞTIRMASI...

Çocukken sana ne neşe verirdi?
Ne yapmayı severdin? Şu anda genç haline bir şey söyleyebilseydin, bu ne olurdu?
Her gününe nasıl daha fazla çocuksu eğlence getirebilirsin?

RİTÜEL...

Bugün çocukken yapmayı sevdiğin bir şeyi yap.
Belki de en sevdiğin şarkıyla dans etmek, çizim yapmak, resim yapmak veya doğada koşmak...





BEŞİNCİ GÜN TEMA: BESLENME

GÜNLÜK ALIŞTIRMASI...

Hayatında en çok ne zaman beslenmiş hissediyorsun? Bundan daha fazlasını günlük hayatına nasıl getirebilirsin?

(Sayfanı üç kısma böl: zihin, beden + ruh)

RİTÜEL...

Telefonuna 3 adet 'nefes alma' hatırlatıcısı ayarla. Hatırlatıcın kapandığında 5 derin nefes al. Nefes alırken, vücudunda dolaşan altın bir ışık hayal et.

NASIL HİSSEDİYORSUN?

Tebrikler! 5 Günlük iç yolculuk sürecini tamamladın. Kendini keşfetme yolculuğunda önemli bir adım attığına inanıyorum. Bu 5 günlük süreç, belki de kendinle çıkacağın en önemli yolculuğun başlangıcı... Bu pratiğin sana nasıl hissettirdiğini bilmeyi çok isterim. Lütfen deneyimini benimle, @denizalayat hesabımdan bana yazarak paylaş.

Sana nasıl yardım edebilirim?

Hedeflediğin noktaya ulaşmak, yaşam kaliteni yükseltmek, potansiyelini hayata geçirmek istiyorsan, tüm bunlar için uygulanabilir plan geliştirmene yardımcı olmak adına bireysel koçluk seanslarımla buradayım. Bana ulaşmak için [buraya tıkla.](#)