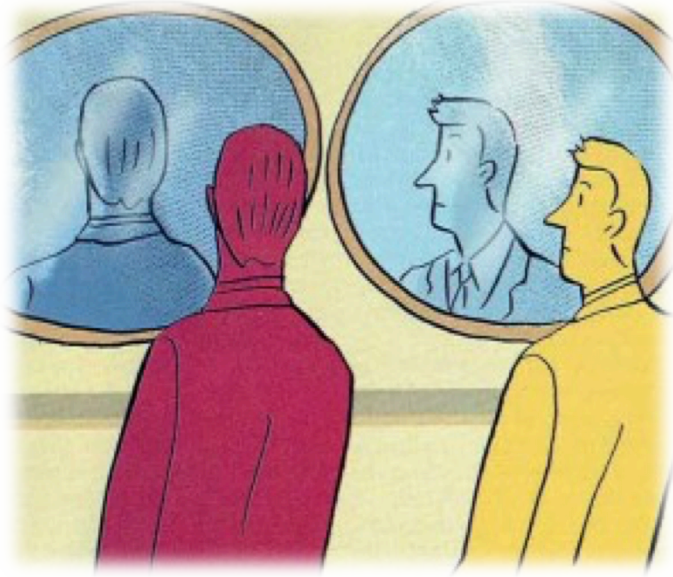




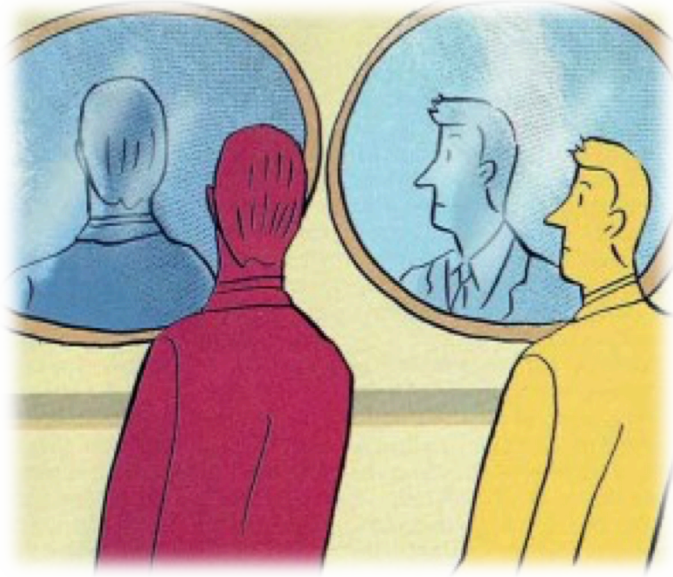
Öğrenici Ol

R. ŞAFAK KEKLİK



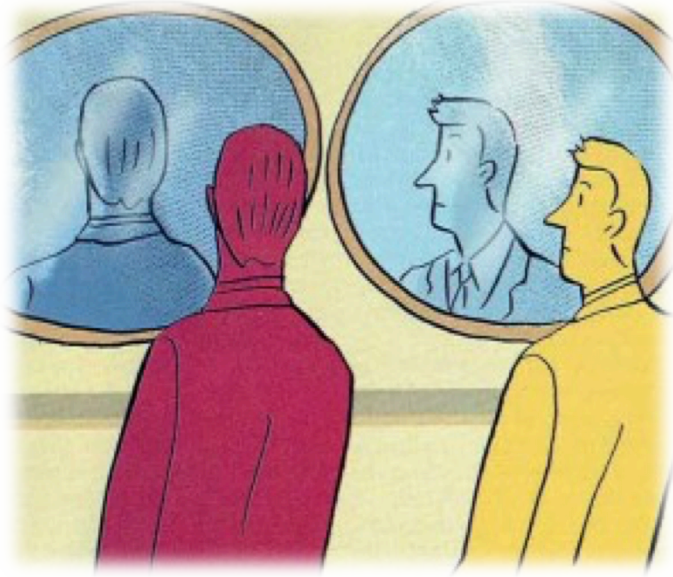
Şimdi kendinize
yukarıdan
dışarıdan bakmayı
deneyin.

Öz Bilinç



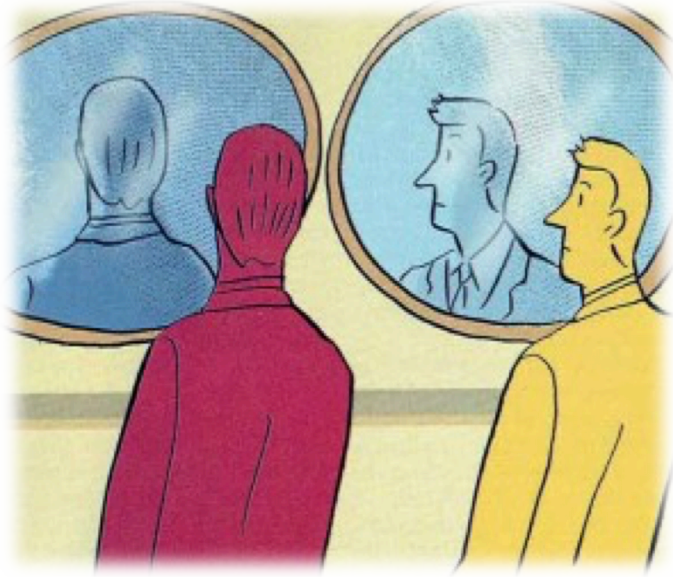
Şu andaki ruhsal
durumuzu
düşünün?

Öz Bilinç



Bunu tanımlayın.

Öz Bilinç



Bu sadece
insanların
yapabildiđi bir
şeydir.

Öz Bilinç



Hedeflerimize
ulařmak için risk
almaya iter.

Öğrenici Ol



Zorluklarla başa
çıkmayı teşvik
eder.

Öğrenici Ol



İnsan olarak
kendi
yaşamımızdan
sorumlu
olduğumuzu
ifade eder.

Öğrenici Ol



Doğamızın
temelinde yatan
edilgenlik değil,
etkinliktir.

Etkici Ol



Bu belirli
koşullarla
göstereceğimiz
tepkiyi
seçmemizi
sağlar.

Etkici Ol



Ayrıca da
koşulları
yaratmak için
bize güç verir.

Etkici Ol



Etkici yaklaşım
içeriden dışarıya
değişmektedir.

Etkici Ol



Farklı olmak ve farklı olarak dışarıdaki etkeni olumlu yönde değiştirmektedir.

Etkici Ol



Farklı olmak ve
farklı olarak
dışarıdaki etkeni
olumlu yönde
değiştirmektedir.

Etkici Ol



Yargılayıcı

Yapabileceğim
hiçbir şey yok.



Öğrenici

Seçeneklerimize
bir bakalım.



Yargılayıcı

İşte ben
böyleyim.



Öğrenici

Farklı bir
yaklaşımı
seçebilirim.



Yargılayıcı

Beni öyle
kızdırıyor ki.



Öğrenici

Duygularımı
kontrol
edebilirim.



Yargılayıcı

Bunu yapmam
gerekiyor.



Öğrenici

Uygun bir
tepkiyi
seçeceğim.



Yargılayıcı

Yapamam.



Öğrenici

Seçerim.



Yargılayıcı

Yapmalıyım.



Öğrenici

**Tercih
ediyorum.**



Yargılayıcı

Keşke.



Öğrenici

Yapacağım.



**Aslında sorun
yok!
“Sorunu kabul
etmeme”**

Hastalıkları



**Biz sorunu
çözdük
“Sorunu görüp
de görmeme”**

Hastalıkları



**Her Şey
aklımda.
“Bilgiyi
paylařmama”**

Hastalıkları



**Gördüğüm
bana yeter.
“İlişkilendirme
me”**

Hastalıkları



**Ders almam,
ders veririm.
“Ders almama”**

Hastalıkları



Ben bilirim.
“Bilgi
üretilmesini
engelleme”

Hastalıkları



Suçlu kim?
“Sorunlarla
kişileri
karıştırma”

Hastalıkları



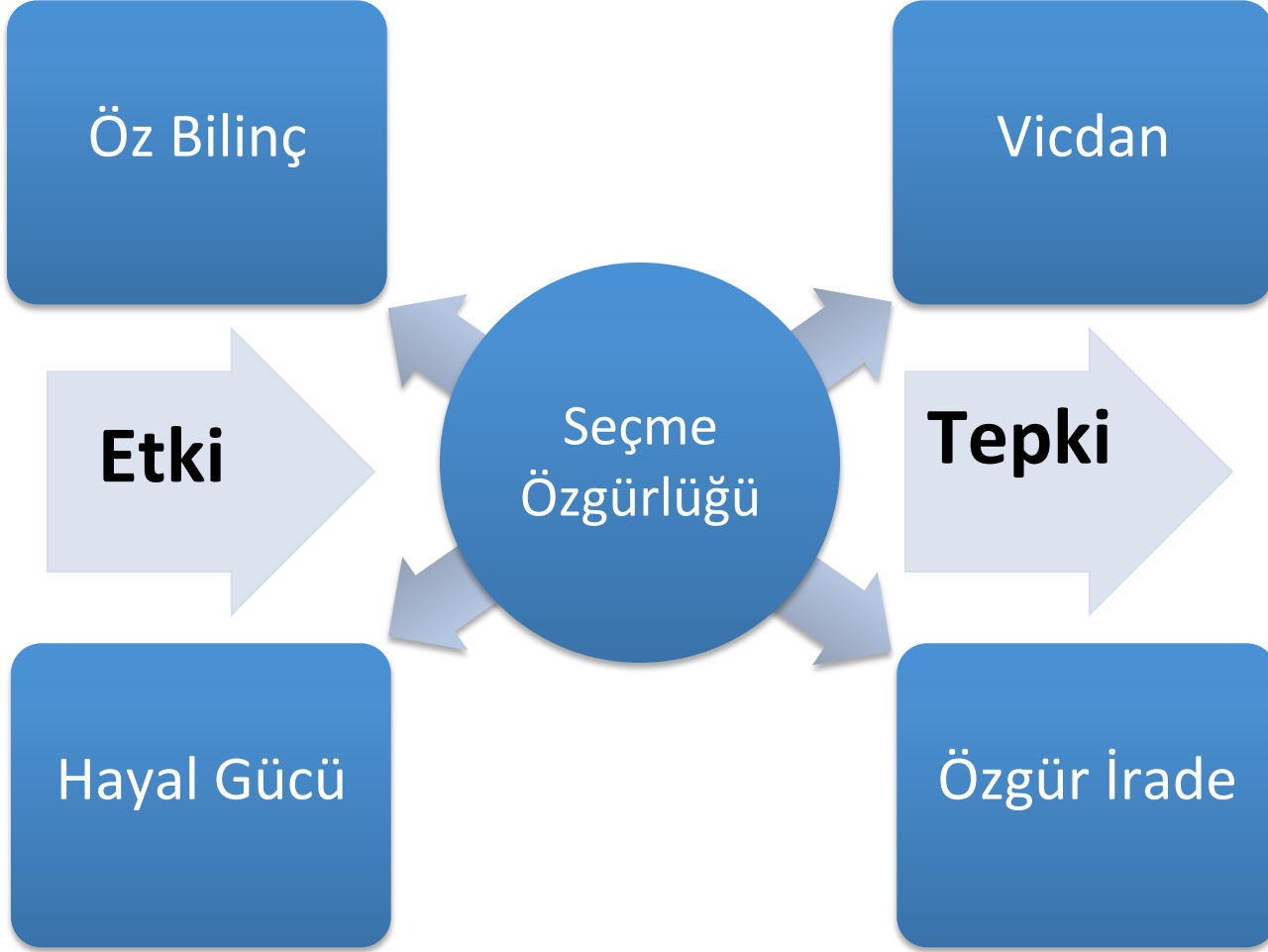
Çözüm şu,
hayır bu.
“Yapıyı ve
sistemi
anlamama”

Hastalıkları



Biz başarılıyız
“Geçmişin
başarılarına
sığınma”

Hastalıkları





Kendimize
dışarıdan
bakarak düşünce
tarzımızı
inceleme
yetimizdir.

Öz Bilinç



Hareket
nedenlerimizi,
geçmişimizi
inceleme
yetimizdir.

Öz Bilinç



Senaryolarımızı,
hareketlerimizi
inceleme
yetimizdir.

Öz Bilinç



Alışkanlıklarımızı
eğilimlerimizi
inceleme
yetimizdir.

Öz Bilinç



İç yönlendirme
sistemimizdir.

Vicdan



İlkelere aykırı bir
şekilde hareket
ettiğimizi, hatta
etmeyi
düşündüğümüzü
hissetmemizi
mümkün kılar.

Vicdan



Harekete geçme
yetimizdir.

Özgür İrade



Bize
paradigmalarımızı
aşarak,
senaryolarımızı
yeniden yazma
gücü verir.

Özgür İrade



Duygu ya da
koşullara göre
değil, ilkelere
bağlı olarak
davranma
gücünü verir.

Özgür İrade



Gelecekteki bir
durumu
gözümüzde
canlandırma
yeteneğidir.

Hayal Gücü



Zihnimizde bir
şey yaratma ve
sorunları sinerjik
olarak çözme
yeteneğidir.

Hayal Gücü



Psikanalizin ve
psikoterapi
yöntemlerinden
birçoğunun
odağıdır.

Öz Bilinç



Ahlak ve etik
düşünce
dünyasının,
anlam, doğru ve
yanlışla ilgili
soruların
odağıdır.

Vicdan



Sokaktaki
adamin yaklaşıımı
irade gücüdür.

Özgür İrade



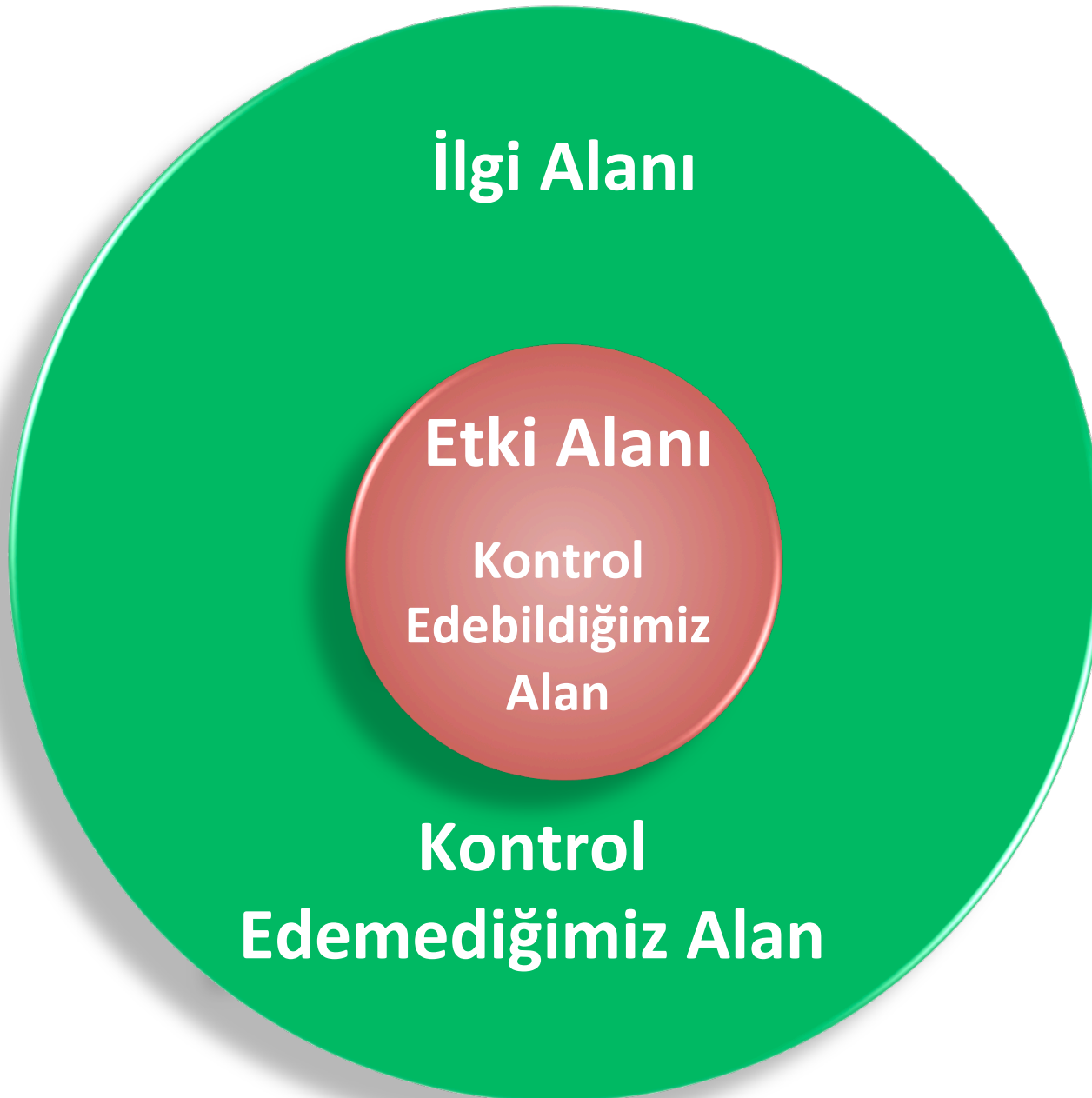
Hayatta istediğini
elde etmek için
dişinle tırnağınla
çalış ve kendi
yolunu kendin çiz.

Özgür İrade



Pozitif Düşünce,
Psikosibernetik,
NLP gibi zihin
gücüyle ilgili
akımların
odağıdır.

Hayal Gücü



Sabır

İlgi Alanı

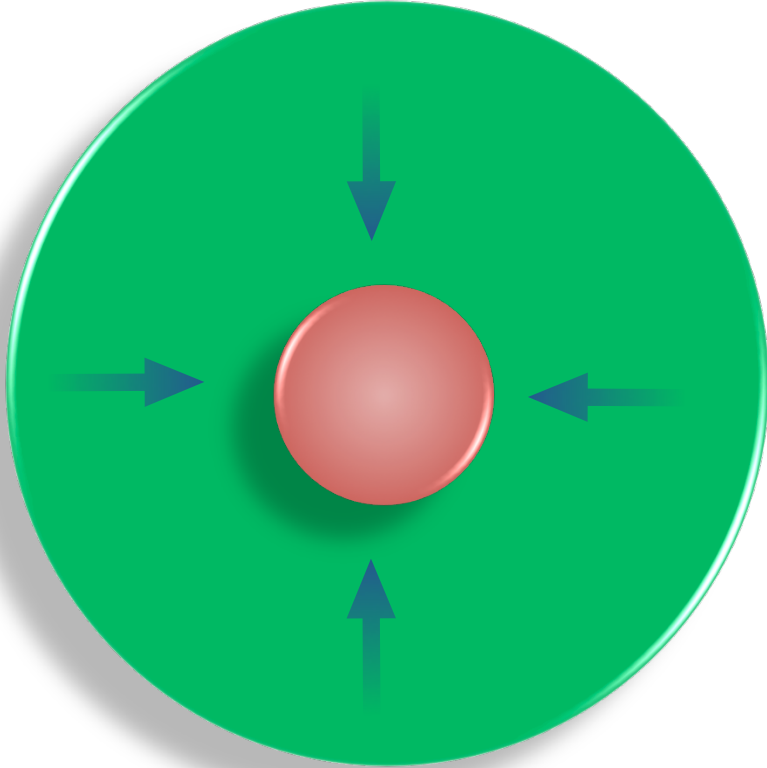
Güç

Etki Alanı

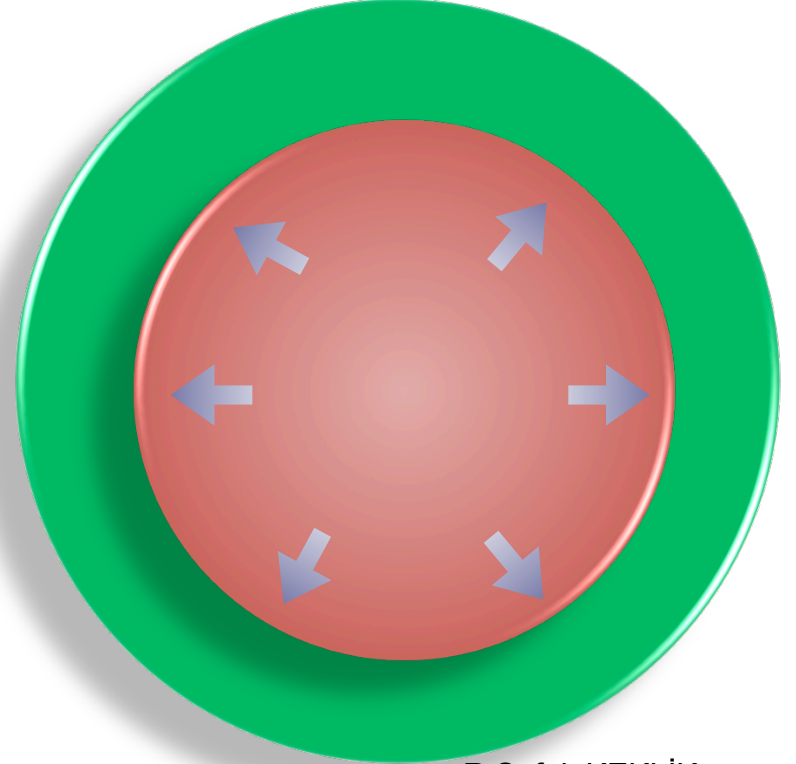
Bilgelik

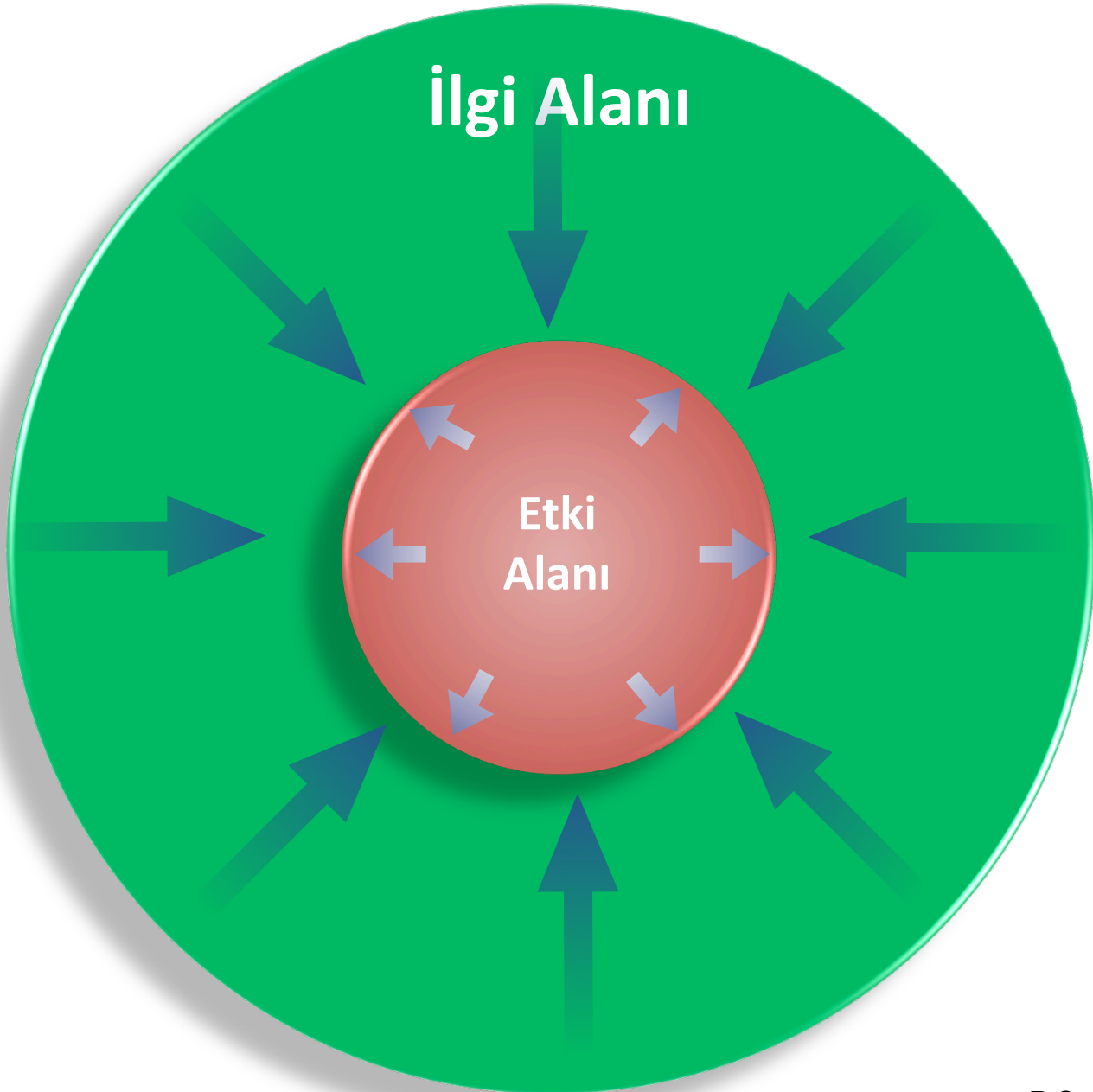


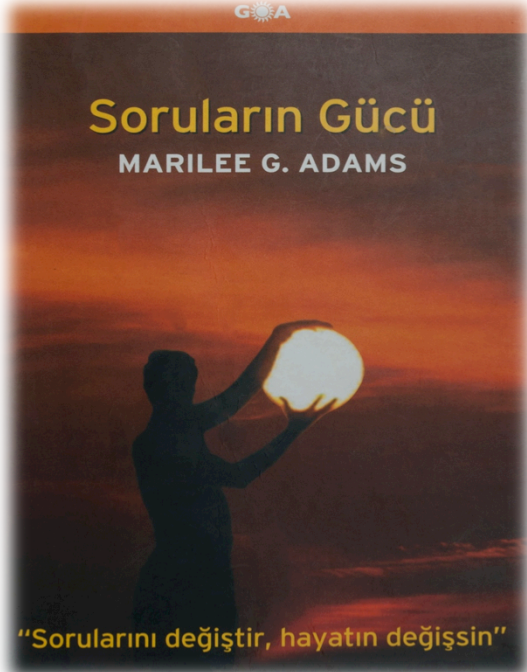
Negatif Odak



Pozitif Odak







Soruların Gücü
GOA Yayınları
MARILEE
ADAMS

Kitap Tavsiyesi

Seçim Senin

Her an seçim yapıyoruz

Bizi anlık etkileyen her şey
Düşünceler Duygular Davalar



Seçim

BAŞLA

Öğrenici Yol

Yargılayıcı Yol

Tepki



Marilee Adams, Ph.D.
www.InquiryInstitute.com

Hangi varsayımlarda
bulunuyorum?
Ne öğrenebilirim?

Ne oldu?
Ben ne istiyorum?
Gerçek olan ne?

Diğer insan ne düşünüyor,
ne hissediyor, ne istiyor?
Sorumluluğum ne?

Kimin
hatası?

Peki şimdi ne yapabilirim
Seçeneklerim neler?
Mümkün olan ne?

ÖĞRENİCİ
Düşünceli seçimler
Çözüm odaklı
Kazan-kazan ilişkisi

DEĞİŞTİR
Yargılayıcı çukurundan
kurtulmak için tüm
öğrenici soruları sor

Değişim Hattı

Acaba yanlış mı
yaptım?
Onların hatası ne

YARGILAYICI
Otomatik tepkiler
Suçlama odaklı
Kazan-kaybet ilişkisi

Neden böyle oluyor?
Neden böyle başarısızım?
Neden bu kadar aptallar?

**YARGILAYICI
ÇUKURU**



Ne oldu?
Ben ne
istiyorum?
Gerçek olan ne?

Öğrenici Yol



Hangi
varsayımlarda
bulunuyorum?
Ne öğrenebilirim?

Öğrenici Yol



Diğer insanlar ne
düşünüyor, ne
hissediyor, ne
istiyor?
Sorumluluğum
ne?

Öğrenici Yol



Peki Şimdi ne
yapabilirim?
Seçeneklerim
ne?
Mümkün olan ne?

ğrenici Yol



Düşünceli
seçimler.
Çözüm odaklı.
Kazan kazan
ilişkisi.

Varış Noktası



Kimin hatası?

Yargılayıcı Yol



Yargılayıcı
çukurundan
kurtulmak için
öğrenici sorular
sor?

Değıştir



Yargılayıcıda
mıyım?
Nerde olmayı
tercih ederim?
Oraya nasıl
gidebilirim?

Değişim Soruları



Gerçekler neler?
Bu konuda daha
farklı nasıl
düşünebilirim?

Değişim Soruları



Nasıl
varsayımlarda
bulunuyorum?
Hissetmek
istediğim şey bu
mu?

Değişim Soruları



Yapıyor olmak
istediğim şey bu
mu?

Bir şey kaçırıyor
ya da engelliyor
muyum?

Değişim Soruları



Nasıl daha dürüst
ve tarafsız
olabilirim?

Değişim Soruları



Acaba yanlış mı
yaptım?
Onların hatası
ne?

Değiştirmezsen



Otomatik
tepkiler.
Suçlama odaklı.
Kazan kaybet
ilişkisi.

Yargılayıcı Yol



Neden böyle
oluyor?
Neden böyle
başarısızım?
Neden bu
kadar aptallar?

Yargılayıcı Çukuru



Yargılayıcı

Yanlış olan ne?



Öğrenici

Doğru olan ne?





Yargılayıcı

Kimin hatası?



Öğrenici

Benim
sorumluluğum
ne?





Yargılayıcı

Haklı olduğumu
nasıl
kanıtlayabilirim?



Öğrenici

Gerçekler
neler?



Yargılayıcı

Nasıl kontrol
edebilirim?



Öğrenici

Seçeneklerim
neler?



Yargılayıcı

Bu bana nasıl bir
zarar verir?



Öğrenici

Bu benim ne
işime yarar?



Yargılayıcı

O neden böyle
aptal, rahatsız
edici?



Öğrenici

O ne
düşünüyor,
hissediyor ve
istiyor?



Yargılayıcı

Neden canımı
sıkayım?



Öğrenici

Mümkün olan
ne?



Yargılayıcı

Neden böyle
oldu?



Öğrenici

Peki şimdi ne
yapabilirim?





Yargılayıcı

Kendi açısından
bakan.



Öğrenici

Birçok açıdan
bakan.



Yargılayıcı

Yargılayıcı,
saygısız.



Öğrenici

Kabul eden,
anlayışlı.



Yargılayıcı

Tepkisel,
otomatik.



Öğrenici

Duyarlı,
düşünüp
taşınan.



Yargılayıcı

"Ben bilirim"
diyen.



Öğrenici

Bilmemeye de
değer veren.



Yargılayıcı



Öğrenici



Suçlayıcı.

Sorumluluk
alan.



Yargılayıcı

"Ya oya bu" diye
düşünen.



Öğrenici

Hem o hem
bu" diye
düşünen.



Yargılayıcı

Esnek olmayan,
katı.



Öğrenici

Esnek, uyum
sağlayabilen.



Yargılayıcı

Farklılıklardan
korkan.



Öğrenici

Farklılıklara
değer veren.



Yargılayıcı

Varsayımları
savunan.



Öğrenici

Varsayımları
sorgulayan.



Yargılayıcı

Genel yaklaşımı:
Savunucu.



Öğrenici

Genel yaklaşımı:
Meraklı.



Yargılayıcı



Öğrenici



Kazan - Kaybet
ilişkisindedir.

Kazan - Kazan
ilişkisindedir.



Yargılayıcı

Ayırır,
uzaklaştırır.



Öğrenici

Birleştirir,
yakınlaştırır.



Yargılayıcı

Katılıp
katılmamak için
dinler.



Öğrenici

Öğrenmek,
faydalanmak
için dinler.



Yargılayıcı



Öğrenici



Tartışır.

Karşılıklı
konuşur.



Yargılayıcı

Karşı çıkan geri
bildirimler verir.



Öğrenici

Yardımcı olan
geri bildirimler
verir.



Yargılayıcı

Haklı olmak
ister.



Öğrenici

Anlamak ister.



Yargılayıcı

Saldırmaya veya
savunmaya
yöneliktir.



Öğrenici

Çözüm
yaratmaya
yöneliktir.



Bir gün boyunca,
kullandığınız dili ve
 vrenizdekilerin dilini
dinleyin.
Keşke, yapamam ya da
yapmalıyım gibi reaktif
sözleri ne kadar sık
kullanıyor ve
 vrenizdekilerden ne kadar
sık duyuyorsunuz?
Bunları not alın.

Uygulama:1



Yakın gelecekte
yaşayabileceğiniz
deneyimlere ve eskilerine
dayanarak, muhtemelen
reaktif biçimde
davranacağınız bir deneyimi
saptayın.

Durumu etki alanınız
bağlamında gözden geçirin.
Nasıl proaktif bir tepki
verebilirsiniz?

Uygulama:2



Birkaç dakika düşünün ve deneyimini zihninizde iyice canlandırın.

Kendinizi proaktif bir tepki verirken hayal edin.

Kendinize etki ile tepki arasındaki boşluğu hatırlatın.

Seçme özgürlüğünüzden yararlanacağınıza dair kendinize söz verin.

Uygulama:2



İş yaşantınızdan ya da özel yaşantınızdan, sizi engelleyen bir sorun seçin. Bu sorunun dolaysız mı, dolaylı mı, yoksa denetim dışı mı olduğunu belirleyin. Onu çözmek için etki alanınız içinde atacağınız ilk adımı saptayın, sonra da o adımı atın

Uygulama:3