LENTORA • BAŞLANGIÇ SERİSİ

Kendine Dönüş Başlangıç Rehberi

Zihnindeki gürültüyü ayır, sana ait olanı duy ve ilk gerçek adımını seç.

Bu rehber sana hazır cevaplar vermek için değil; dikkatini yeniden kendine çevirmek için tasarlandı.

01 **AYIR**
Gürültü ile gerçek ihtiyacı

02 **SEÇ**
Bugün etkileyebileceğin alanı

03 **BAŞLA**
24 saatlik küçük adımı

15-25 DAKİKALIK UYGULAMALI MİNİ REHBER

01 / BAŞLAMADAN ÖNCE

Bu rehber sana ne kazandıracak?

Amaç, hayatının tamamını bugün çözmek değil; zihinsel trafiği azaltıp bir sonraki doğru adımı görünür kılmak.

01

GÜRÜLTÜYÜ AYIR

Aynı anda çözmeye çalıştığın konuları tek tek görünür hale getir.

02

SANA AİT OLANI BUL

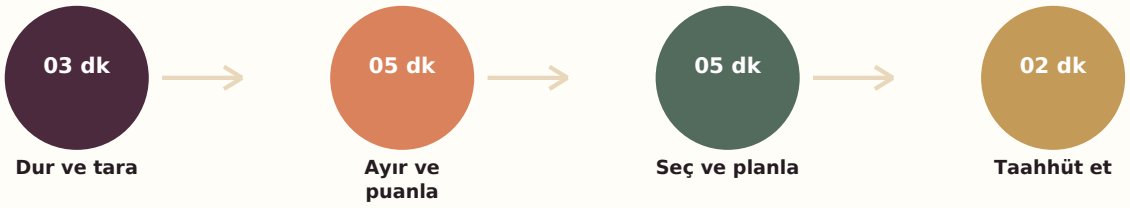
Beklenti, korku ve gerçek ihtiyacın sesini birbirinden ayır.

03

İLK ADIMI SEÇ

Kontrol alanındaki en küçük ama anlamlı hareketi belirle.

15 DAKİKALIK KULLANIM AKIŞI



KÜÇÜK ANLAŞMA

Bu çalışma boyunca kendime karşı dürüst ama şefkatli olacağım. İlk cevabımı küçümsemeyecek, her şeyi aynı anda çözmeye çalışmayacağım.

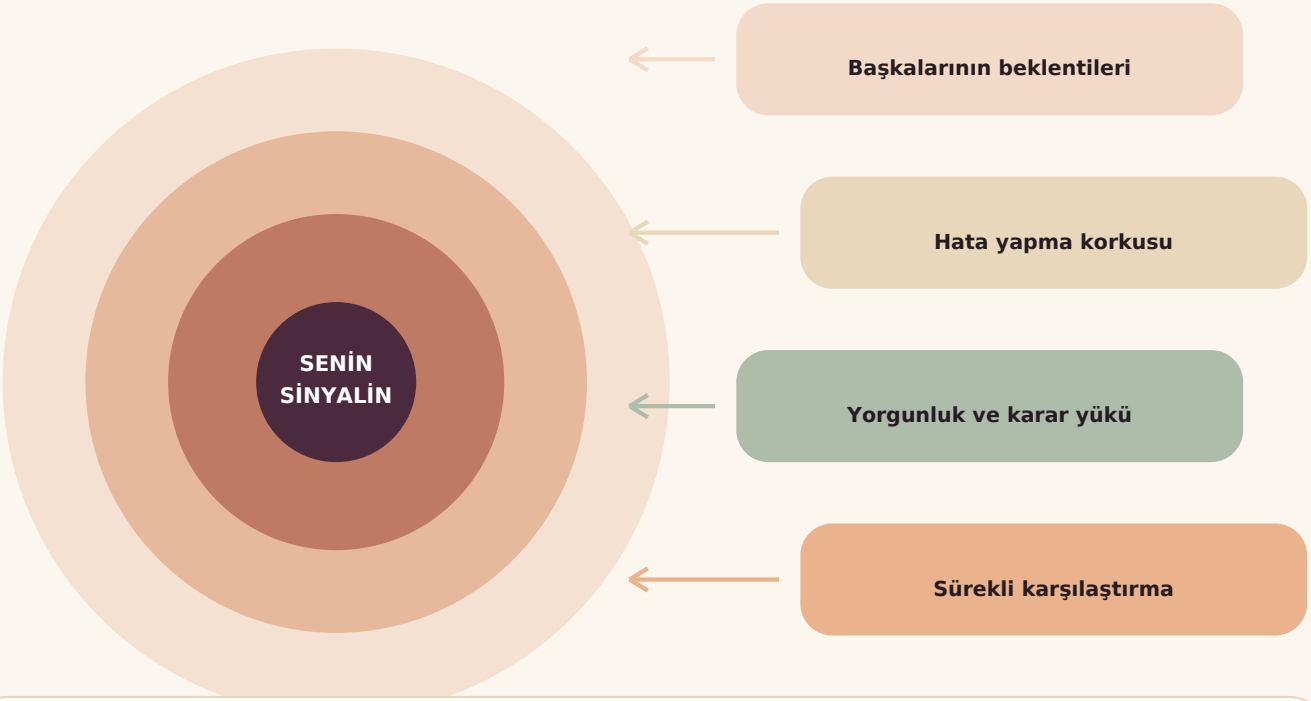
Adım / rumuzum _____

Başlama tarihim _____

Not: Bu rehber kişisel farkındalık ve eğitim amaçlıdır; psikolojik değerlendirme, tanı veya tedavi yerine geçmez.

Neden ne istediğini duyamıyorsun?

Sorun çoğu zaman cevabın olmaması değil; aynı anda konuşan çok fazla sesin olmasıdır.



60 SANİYELİK SİNYAL KONTROLÜ

1. Şu anda zihnimde en yüksek sesle konuşan konu ne?
2. Bu ses bir ihtiyaç mı, korku mu, beklenti mi?
3. Sessizlik olsa ilk neyi duyardım?

TEK CÜMLELİK NOT

Bugün zihnimi en çok meşgul eden şey...

Bana ait olan / üzerime aldığım

Her düşünce sana ait değildir. Aşağıdaki ayrım, gerçek isteğin ile taşıdığın beklentileri yan yana görmeni sağlar.

BANA AİT OLAN

Bedenimde rahatlama, merak veya canlılık uyandıran; başkası görmese de değerli bulduğum seçimler.

İPUCU SORULAR

- ☐ Bunu gerçekten ben mi istiyorum?
- ☐ Kimse bilmeyecek olsa yine seçer miydim?
- ☐ Bu seçim beni genişletiyor mu?

YAZ

ÜZERİME ALDIĞIM

Onay kaybetme korkusu, alışkanlık, görev duygusu veya başkalarının rahatlığı için taşıdığım yükler.

İPUCU SORULAR

- ☐ Bunu yapmazsam kim hayal kırıklığına uğrar?
- ☐ Bu yük bana ne zamandır aitmiş gibi geliyor?
- ☐ Bırakсam hangi duygu ortaya çıkar?

YAZ

AYIRMA CÜMLESİ

Bu yükü taşımam gerektiğini düşündüm çünkü...

Bugün bana ait olan seçim ise...

Ayırmak; herkesi reddetmek değil, kendi sorumluluk alanını doğru belirlemektir.

“Ne istiyorum?” sorusunu kolaylaştır

Tek bir büyük cevap aramak yerine üç küçük filtreden geç. Cevapların aynı yere işaret ediyorsa yön görünmeye başlar.

01

İSTEK

Beni gerçekten çeken ne?

Merak • canlılık • anlam

02

RAHATLAMA

Neyi bıraksam nefes alırım?

Yük • baskı • erteleme

03

SORUMLULUK

Hangi adım gerçekten bana bağlı?

Seçim • sınır • hareket

6 KISA CEVAP

Daha çok yaşamak istediğim duygu:

Daha az taşımak istediğim yük:

Ertelemeyi bıraksam başlayacağım şey:

Beni bana yaklaştıran ortam:

Bu ay korumak istediğim değer:

Bugün verebileceğim küçük karar:

KESİŞİM NOKTAM

Üç filtreden sonra tekrar eden kelime, ihtiyaç veya yön...

Enerjini ne tüketiyor, ne yeniliyor?

Yönsüzlük bazen isteksizlik değil, tükenmiş dikkat problemidir. Önce enerjinin nerede sızdığını gör.

ENERJİ PUANIN • 1 = TÜKENMİŞ / 5 = CANLI

İŞ / ÖĞRENME	1	2	3	4	5
İLİŞKİLER	1	2	3	4	5
BEDEN / ÖZBAKIM	1	2	3	4	5
ORTAM / DÜZEN	1	2	3	4	5

ENERJİ SIZINTISI / YENİLEYİCİ HAMLE

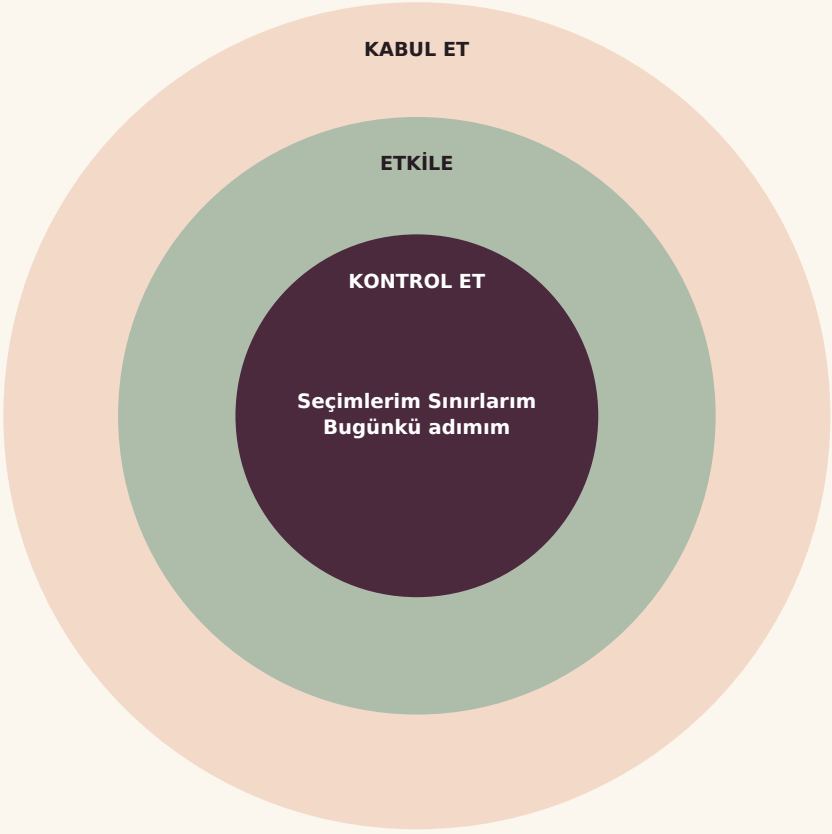
ALAN	BENİ TÜKETEN	BENİ YENİLEYEN
İŞ / ÖĞRENME		
İLİŞKİLER		
BEDEN / ÖZBAKIM		
ORTAM / DÜZEN		

BUGÜN EN ÇOK DİKKAT İSTEYEN ALAN

Puanı en düşük olan alanda, enerjiyi %10 artıracak tek hamle ne?

Kontrol edebildiğin yere dön

Kaygı, enerjiyi çoğu zaman kontrol edemediğin alana taşır. Bu harita dikkati yeniden hareket alanına çeker.



KABUL ET

Geçmiş, başkasının fikri, kesin olmayan sonuç

ETKİLE

İletişim, hazırlık, destek isteme

KONTROL ET

Söylediğin söz, verdiğin karar, attığın adım

KONUNU ÜÇE AYIR

Kontrolümde	Etkileyebilirim	Bırakmalıyım

Şimdi seç: Kontrol alanımdaki en küçük hareket...

En küçük anlamlı adımı tasarla

Motivasyonu bekleme. Adımı küçült, başlama sürtünmesini azalt ve hareketi görünür hale getir.

5 DK

Hazırlık

15 DK

İlk parça

24 SAAT

Tamamlanan adım

7 GÜN

Tekrarlanan sistem

ADIM TASARIMI

Yapacağım şey

Başlayacağım zaman ... olduğunda

Başlayacağım yer ... ortamında

İlk 5 dakikada yalnızca ... yapacağım

OLASI ENGEL

ENGEL ÇIKARSA

Kararı takvime indir

Bir niyetin güven kazanması için zamana, yere ve gözle görülür bir bitiş çizgisine ihtiyacı vardır.

01

SABAH

09:00'A KADAR

Hatırlatıcıyı kur • gerekeni hazırla

02

GÜN İÇİ

İLK UYGUN 15 DK

Adımın ilk parçasını tamamla

03

AKŞAM

GÜN BİTMEDEN

Sonucu not et • yarını kolaylaştır

UYGULAMA NİYETİ

Saat _____ olduğunda, _____ yerde yalnızca _____ adımını atacağım.

Başarı ölçümüm: Bitirmek değil, planladığım anda başlamak.

09 / KİŞİSEL YÖN KONTROLÜ

Şu an neredesin?

Her satır için 1-5 arasında bir kutu işaretle. İlk hissettiğin puan yeterli; mükemmel değerlendirme arama.

BOYUT	1	2	3	4	5
NETLİK Ne istediğimi adlandırabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
SAHİPLİK Seçimimin bana ait olduğunu hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ Başlamak için yeterli iç kaynağım var.	☐	☐	☐	☐	☐
SINIR Hayır / dur / sonra diyebiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
HAREKET İlk adımım zaman ve yer olarak net.	☐	☐	☐	☐	☐
DESTEK Kime veya neye başvuracağımı biliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐

TOPLAM PUANIN

____ / 30

6-14	15-22	23-30
Önce yükü azalt	Yön belirginleşiyor	Harekete geç

En düşük puanlı boyut, bugün üzerinde çalışacağın kusur değil; desteklenmesi gereken alanı gösterir.

Bırak • Koru • Başlat • İste

Şimdi bütün çalışmayı tek sayfada topla. Bu sayfa, önündeki 7 gün için kişisel pusulan olsun.

BIRAK

Enerjimi tükettiği halde sürdürdüğüm...

Bugün bırakacağım küçük davranış:

KORU

Beni bana yaklaştıran ve devam etmesini istediğim...

Takvimde koruyacağım alan:

BAŞLAT

Ertelediğim ama artık küçük başlayabileceğim...

İlk 15 dakikalık hamlem:

İSTE

Tek başıma taşımak yerine destek isteyebileceğim...

Kime, neyi söyleyeceğim:

7 günlük cümlem: Bu hafta kendime dönmek için _____.

BİR SONRAKİ ADIM

Gürültüyü ayırdın. Şimdi yönünü derinleştir.

Bu rehber farkındalığı başlatır. 42 Soru ise dağınık başlıkları tek tek açar; sana ait yönü, kararlarını ve 30 günlük başlangıç planını bir araya getirir.



42 SORU'DA SENİ NE BEKLİYOR?

- Zihinsel karmaşayı ayıran 6 yapılandırılmış bölüm
- Değer, yük, istek ve yön ayrımı
- Kişisel Yön Haritası
- 30 günlük uygulanabilir başlangıç planı
- 5 dakikalık netlik protokolü bonusu

KENDİNE ŞUNU SOR

“Nereden başlayacağımı hâlâ tam bilmiyorum” diyorsan, daha çok düşünmeye değil; doğru sırayla sorulmuş sorulara ihtiyacın olabilir.

DİJİTAL KÜTÜPHANE

wearelentora.com/dijital-kutuphane/

LENTORA

Bilgiyi değil, dönüşümü seç.

© 2026 Sezin İçöz • Lentora Akademi

Kişisel farkındalık ve eğitim amaçlıdır.