



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı

HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

12 HAFTALIK HAYAT DÖNÜŞTÜRÜCÜ

"PLANI"



"İÇİNDEKİ ŞIFACI UYANDIR"

www.alibahakutan.com



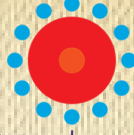
Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı

HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

HAYATINDAKİ EN DEĞERLİ KİŞİ KİM?

Kesinlikle... O SENSİN! Atabileceğin en güçlü ve dönüştürücü adım, kendine YATIRIM yapmak olacaktır. Bir çiçeğin yapraklarını açması gibi, kişisel gelişimine, sağlığına ve refahına zaman ve enerji ayırdığında, hayatının her yönüne yankılanan derin bir dönüşüm başlatırsın, çevrendekileri yükseltir ve ilham verirsin. Kendini önceliklendirdiğinde, daha derin bir tatmin, bir amaç duygusu ve anlamlı bağlantılar için kapıyı açarsın, Fiziksel Sağlık, Duygusal Uyumluluk, Zihinsel Netlik ve Ruhsal Uyum geliştirirsin.

"İÇİNDEKİ ŞIFACI UYANDIR"



Ali Baha Kutan | Conscious Life Designer
REMINDING * PURIFYING * EMPOWERING

SEANSLAR

BİREBİR

TIME: 1 30 Saat

14 Sean - 1 Sean her Hafta

12 HAFTALIK HAYAT DÖNÜŞTÜRÜCÜ

“12 Haftalık Yaşam Dönüştürücü” programında, birlikte 14 hafta sürecek, hayat değiştiren ve dönüştüren bir yolculuğa çıkacağız. Haftada bir kez buluşacak ve her seansımız 1 saat 30 dakika sürecektir. Baha, sizi negatif fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hallere yükseltmek ve sizi sevgi, neşe, uyum ve kolaylıkla en yüksek potansiyelinize dönüştürmek için **YÖNLENDİRECEK**. “4 **BEDENİNİZ**” ile derin bir farkındalıkla, **İÇSEL** ve **DIŞSAL** olarak gözlem yapacağız.

Sürecimize **TAKMAK-ÇIKARMA** ve **GETİRME** ile başlayacak ve bütünsel bir yaklaşımda hatırlama, arındırma ve güçlendirme ile devam edeceğiz. Sizi sınırlandıran, bağlantıyı koparan ve sizi rahatsız eden engelleyici bariyerleri, kalıpları ve bağımlılıkları derin bir farkındalıkla inceleyeceğiz. Bu kalıpları muazzam araçlar ve tekniklerle işleyerek, dönüşümünüz için günlük yaşamınızda nasıl kullanacağınızı hatırlayacağız.

Baha, geniş bir yelpazede danışmanlık hizmetleri sunmaktadır:

İÇSEL olarak, dört bedeni yeniden tasarlamaktan; düşünme alışkanlıklarını yeniden kalibre etmeye, duyguları dönüştürmeye, yeme alışkanlıklarını güncellemeye, günlük fiziksel hareketleri düzenlemeye ve ruhsal iletişimi tanıtmaya kadar bir dizi hizmet sunmaktadır.

ÇIKARTMA olarak, kişisel yaşam ve çalışma alanlarınızı yeniden tasarlamak; evinizi arındırmak ve güçlendirmek, mutfak, oturma odası, yatak odası ve banyoyu güncellemek, güçlü bir gardirop oluşturmak gibi hizmetler sunmaktadır.

GETİRME sizin için hizmet etmeyenleri ve **GETİRME** sizi hizmet edenleri, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinizde işleyerek gerçekleştirilecektir.
and spiritual bodies.

Baha'nın amacı, hayat planınız için en uygun formülleri ve araçları hatırlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak, en büyük versiyonunuza ulaşmanızı sağlamaktır. Günlük yaşamınızda tam potansiyelinizle ve özgün benliğinizle bilinçli bir varlık halini elde etmek ve bunu sürdürebilmek.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

SEANSLAR

BİREBİR
ZAMAN: 1.30 SAAT

“12 HAFTALIK HAYAT DÖNÜŞTÜRÜCÜ PLANI”

- | | |
|---|---|
| 1. Seans*
+ DÖRT BEDENDE YAŞAM
<i>Bilinçli Yaşam</i> | 8. Seans
+ Olumsuz Duygularımı Dönüştürme |
| 2. Seans**
+ 12 Haftalık Hayat Dönüştürücü Planı
<i>Vizyon, Niyet ve Sorumluluklar</i> | 9. Seans
+ Zihinsel Beden
<i>Olumsuz Zihinsel Düşüncelerim Nelerdir?</i> |
| 3. Seans
+ ÇIKARMA ve GETİRME
<i>Fiziksel Beden</i> | 10. Seans
+ Olumsuz Zihinsel Kalıplarına Bakmak ve Görmek |
| 4. Seans
+ Bilinçli Beslenme | 11. Seans
+ ÇIKARMA ve GETİRME
<i>Zihinsel Bedenimde Farkındalık</i> |
| 5. Seans
+ Duygusal Bedenim
<i>Olumsuz Duygularım Nelerdir?</i> | 12. Seans
+ Zihinsel Kalıplarımı Güncelleme
<i>Zihinsel Düşüncelerimi Dönüştürme</i> |
| 6. Seans
+ Negatif Duygularıma Bakmak ve Görmek | 13. Seans
+Bağımlılıklarına Bakmak ve Görmek
<i>Kısıtlayan, Limitleyen Bağımlılıklarım</i> |
| 7. Seans
+ÇIKARMA ve GETİRME
<i>Duygusal Bedenimde Farkındalık</i> | 14. Seans
+ Bağımlılıklarımı Değiştirme ve Dönüştürme |

Lütfen bir defter ve kalem alınız...

*B12 ve D vitamini sonuçları da dahil olmak üzere genel kan testi gereklidir.

**Takviye listesi alınmalıdır.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

ÇIKARMA

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü”

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü” YOLCULUĞUMUZDA, seni sınırlayan, fiziksel olarak hizmet etmeyen ve en iyi haline ulaşmanı engelleyen her şeyi farkındalıkla arındırarak başlayacağız. İnflamasyona neden olan, seni ağırlaştıran, enerjini düşüren, zayıf, yorgun ve huzursuz hissettiren tüm unsurları hayatından ÇIKARMA sürecine adım atacağız. Bu arındırma süreci, ihtiyaç ve niyetlerine göre özel olarak hazırlanacak, böylece sağlığına ve içsel dengesine doğru dönüşüme destek olacak bir temel yaratacağız.

GETİRME

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü”

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü” YOLCULUĞUMUZDA, seni destekleyen, içsel gücünü besleyen ve yaşam enerjini yükselten unsurların farkındalığıyla başlayacağız. Alkali dengenizi güçlendiren, seni hafif, rahat, güçlü ve huzurlu hissettiren tüm değerli öğeleri hayatına GETİRME niyetiyle ilerleyeceğiz. Bu süreçte en iyi versiyonuna ulaşmanı sağlayacak, bireysel ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre özel olarak tasarlanmış bir planla ilerleyeceğiz.

“TERCİHİNİZ: OLABİLDİĞİNCE DOĞAL VE ORGANİK”

Bu dönüşüm yolculuğunda seçimlerin, mümkün olduğunca doğal ve organik olacak; böylece hem fiziksel bedenine hem de ruhuna en uygun dengeyi sağlarken, içsel huzurunu ve sağlığını destekleyecek bir yaşam alanı yaratacağız.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

GETİRME 2. BÖLÜM

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü”

Test Sonuçlarını aldıktan sonra, En Sağlıklı olma yolculuğun için aşağıdaki takviyeleri alman önemlidir.

TAKVİYELER VE ORUÇLAR

Kan Testi sonuçlarına ve uyumlu bir hayat için özel olarak tasarlanmış takviye listesi...
(ANA TAKVİYELER 3 AY boyunca alınır ve bir daha kan testi yapılır)

ANA TAKVİYELER:

Probiyotikler **
Spirulina Tozu
Green Blend - Chlorella, Buğday Çimi, Baobab, Moringa Tozu
Moringa Tozu
Acia plus Blend
Turmeric Blend
Kabuksuz Kenevir Tohumu
Kamu Kamu Tozu
Ham Kakao Nibi
Maca Tozu
Lucuma Tozu
Resveratrol **
Selenyum
Berberis Vulgaris
Alfa Lipoik Asit **
Kolajen
Magnezyum
Sıvı D3+K2 Vitamini (10 kiloya 1 damla)
Sıvı B12 Vitamini
Omega 3 (Krill Yağı)
Koenzim Q10

*Hangi Taviiyeleri alma ve saatlerini “TAVİYELER” Dosyasında detaylı bir şekilde paylaşıyor olucam.

**ORUÇ ile Takviyeler alınmaya başlanıbaşlanır

ORUÇLAR:

+ 1 GÜN ORUÇ (haftada 1 gün) - GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ OLUŞTURUR
+ 3 GÜNLÜK ZİHNİ ARINDIRMA ORUCU - KALIN BAĞIRSAK ORGANI VE ZİHNİ VÜCUDU ARINDIRIR
**Takviyeler alınmaya başlanır
+ 7 GÜNLÜK YEŞİL SEBZE VE MEYVE SUYU ORUCU - KARACİĞER, KANI VE ORGANLARI ARINDIRIR, GENÇLEŞTİRİR **Takviyeler alınmaya başlanır
+ 30 GÜNLÜK YEŞİL ORUÇ - ARINDIRIR VE GÜÇLENDİRİR
+ 30 GÜN CANDİDA ORUCU - ARINDIRIR... Candida'nın aşırı büyümesini besleyen şekerler, bağırsaklarımıza zarar veren ve iltihaplanmaya neden olan pro-inflamatuar bileşenler bakımından zengindir. Candida diyeti bağırsak sağlığını iyileştirmek, iltihabı azaltmak ve bağışıklığı artırmak için geliştirilmiştir. **Takviyeler alınmaya başlanır



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

GETİRME 3. BÖLÜM

“12 Haftalık Hayat Dönüştürücü”

MOVEMENTS

Dönüşümün anahtarı, artık sana hizmet etmeyen her şeyi bırakmaya istekli olmak ve bedenini, zihnini ve ruhunu besleyen yeni alışkanlıklar geliştirmektir. Bilinçli eyleme adım atarak ve en yüksek potansiyelinle uyum içinde olarak, büyümeyi ve iyiliği destekleyen akışkan, doğal bir süreç yaratırsın. İşte bu değişimi sorunsuz hale getirmek için birkaç yol:
Eski kalıplardan etkin bir şekilde kurtulmak ve yeni, güçlendirici alışkanlıkları günlük yaşamının dokusuna zahmetsizce entegre etmek için hangi adımlar atılabilir?

Tutarlı Hareket

Hareketi günlük rutininin bir parçası haline getirmek, eski alışkanlıkları kırmak ve yenilerini yerleştirmek için çok önemlidir. İster nazik yoga, canlandırıcı dans, ister odaklı egzersiz olsun, fiziksel aktivite yalnızca bedeni değil, aynı zamanda zihni ve ruhu da güçlendirir, yeni kalıpların ortaya çıkması için alan yaratır.

Günlük Farkındalıkla Meditasyon

Meditasyon, zihni ve duyguları yeniden dengelemek için güçlü bir araçtır. Eski düşünce kalıplarını çözmene, zihinsel karmaşayı hafifletmene ve daha büyük bir farkındalık geliştirmene yardımcı olur. Nefes egzersizleri ve görselleştirmeleri entegre etmek, zihni merkeze alır, duyguları sakinleştirir ve netlik ve huzur için alan yaratır.

Bilinçli Nefes Pratikleri

Nefes, beden ve zihin arasındaki köprüdür. Nefes çalışması yaparak, gerilimi serbest bırakabilir, sinir sistemini düzenleyebilir ve sakin bir uyanıklık durumuna geçiş yapabilirsin. Farklı nefes teknikleri, zihni enerji vermek, rahatlatmak veya temizlemek için kullanılabilir, bu da seni daha sağlam bir şekilde topraklanmış tutar ve gerçek benliğine uyum içinde olmana yardımcı olur.

Esneklik ve Dengeyi Geliştirme

Yin Yoga veya Ashtanga Yoga gibi yoga pratikleri, fiziksel esnekliği artırmanın yanı sıra zihinsel ve duygusal dengeyi de teşvik eder. Bedenin daha akışkan ve uyumlu hale geldikçe, hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkma yeteneğin de artar.

Enerji Bedenini Besleme

Tapping (EFT) ve Shaking gibi enerji şifa pratiklerine katılmak, duygusal blokajları ve durağan enerjiyi serbest bırakmaya yardımcı olur. Bu pratikler, canlılığı uyandırır, dengeyi restore eder ve yeni kalıpların entegrasyonunu destekler, derin bir enerjik düzeyde çalışarak.

Topraklama

Topraklama veya çıplak ayakla yürümek, doğanın iyileştirici enerjisiyle yeniden bağlantı kurmanı sağlar. Kendini topraklayarak, biriken stresi serbest bırakır ve taze enerjiye açılırsın, bu da sıklıkla seni engelleyen zihinsel ve duygusal karmaşayı temizlemene yardımcı olur.

Restoratif Pratiklere Katılma

Yüzme, yürüyüş ve restoratif yoga gibi pratikler, bedeni derin bir rahatlama durumuna getirir, burada iyileşme ve dönüşüm doğal olarak gerçekleşebilir. Bu pratiklere düzenli olarak katılmak, yeni sinirsel yolları güçlendirir ve kolayca yerleşen yeni, destekleyici alışkanlıklar oluşturur.

Soğuk Terapi Gücünü Kucaklama

Soğuk maruziyeti, korku ve direnci aşmak için güçlü bir pratiktir. Bağışıklık sistemini güçlendirir, zihinsel dayanıklılığı artırır ve zihniyetini değiştirir, sana cesaret ve netlik ile yeni düşünme ve varoluş biçimlerine adım atma imkanı sağlar.

Incorporating these practices into your daily life creates a ripple effect, shifting your energy, mindset, and actions to support the transformation you seek. As you break free from old, limiting patterns, you pave the way for a more vibrant, harmonious life filled with new possibilities.



Ali Baha Kutan | Conscious Life Designer
REMINDING * PURIFYING * EMPOWERING

Kendime Olan Mesuliyet Alma

Kendime Verebileceğim En Büyük Hediye

Kendime sorumluluk almak, hayatımın her anında kendi değerimi hatırlamak ve bu değeri günlük yaşamıma entegre etmek, benim dönüşüm yolculuğumun temel taşlarıdır. Kendime duyduğum saygı ve özdeğerim, yaşamımda aldığım her kararı ve attığım her adımı şekillendiriyor. Bu 12 haftalık yolculuk, sadece dışsal başarıları değil, içsel gücümü, özgüvenimi ve sürekli gelişimimi de kapsayan derin bir dönüşüm sürecidir. Her gün, kendime olan değerimi hatırlayarak, kendimi ve potansiyelimi daha da açığa çıkaracak bir şekilde yaşamımı tasarlıyorum. Bu yolculuk, kendimi daha güçlü, daha bilinçli ve daha uyumlu bir şekilde yaşamak için kendime verdiğim bir taahhüt ve aynı zamanda hayatımda daha büyük bir amaca hizmet etmek için oluşturduğum bir plan.

"İÇİNDEKİ ŞIFACI UYANDIR"



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

“Planlamada Başarısız Olursan, Başarısız Olmayı Planlıyorsun demektir”

Benjamin Franklin

“PLANIM”

Anlıyorum ki İNANÇLARIM deneyimlerimi oluşturur ve bu farkındalıkla VİZYONUMU, Niyetlerimi ve Sorumluluklarımı şekillendiririm. Stratejik Planlama ve Uygulanabilir Yürütme. Sorumluluklarımı haftalık bir plana dahil ederek hayata geçiriyorum.

1. Deneyimlerin Temelinde İnançlar

"İnançlarımın tüm deneyimlerimin üzerine inşa edildiği temel sütunlar olduğunun tamamen farkındayım."

+ İnançların, yaşadığın gerçekliği şekillendirir ve belirler. Bunu fark etmek, hayatını kontrol etme gücünü sana verir.

2. Vizyon ve Sorumlulukların Farkında Olma ve Sahiplenme

"Bu derin anlayışla vizyonum, niyetlerim ve bunların taşıdığı sorumlulukların bilincinde olarak onları bilinçli bir şekilde sahipleniyorum."

+ Farkındalıkla vizyon ve niyetlerinin sorumluluğunu kabul edersin. Bu, hayatının nasıl şekilleneceğini senin belirlediğin anlamına gelir ve yolculuğun üzerinde bir etki gücü sağlar.

3. Yüksek Amaca Hizmet Eden Uyum

"Bu farkındalık, beni varoluşumun yüksek amacıyla hizalayan güçlü bir katalizördür; kendi gerçekliğimi bilinçli olarak yaratan kişi olduğumu fark ediyorum."

+ İnançlarının farkına vardığında, bilinçli kararlarla hayatını şekillendirdiğini bilerek daha yüksek bir amaca bağlanırsın.

4. Bir Yol Haritası Olarak Stratejik Planlama

"Stratejik planlama, vizyonumu hayata geçirmeye yönelik kutsal bir yol haritası haline gelir; her adım en derin değerlerim ve hedeflerimle titizlikle uyum içindedir."

+ Planlama, sadece bir görev değil; günlük eylemlerini değerlerin ve hedeflerinle hizalayan anlamlı bir süreçtir ve vizyonuna doğru rehberlik eder.

5. Eyleme Geçme Aşaması Olarak Uygulanabilir Yürütme

"Uygulanabilir yürütme, fikirleri yaşanmış deneyimlere dönüştüren motordur; beni niyetten gerçeğe netlik ve odaklanmış çabayla taşır."

+ Planlarını eyleme dökmek, ilerlemeyi sağlayan şeydir. Yürütme, soyut fikirleri somut gerçekliğe çevirir ve seni net bir enerjiyle ileri taşır.

6. Yapılandırılmış Haftalık Plan

"Sorumluluklarımı özenle hazırlanmış bir haftalık plana dönüştürdükçe, büyümeyi, dengeyi ve ilerlemeyi destekleyen bir yapı oluşturuyorum."

+ Sorumluluklarını haftalık plana dönüştürmek, sürekli büyümeyi ve dengeli bir ilerlemeyi güvence altına alır. Bu plan, günlük yaşamına istikrar ve yön kazandırır.

7. Farkındalıkla ve Amaçla Yaşamak

"Bu yaklaşım sadece zamanı yönetmekle ilgili değil, aynı zamanda kasıtlı yaşam sanatını ustalıklı uygulamakla ilgilidir."

+ Bu sadece görevleri organize etmek değil; bilinçli yaşamak demektir. Her an ve eylem, dikkatle seçilerek rutine derinlik ve anlam kazandırır.

8. İçsel ve Dışsal Dünyaların Uyumlanması

"Her geçen hafta, inançlarımın hayallerimin filizlendiği verimli toprak haline geldiğini görerek, içsel dünyamın dışsal gerçekliğimle uyumlandığına tanık oluyorum."

+ İnançlarını, niyetlerini ve eylemlerini entegre ettikçe, dış dünyanın içsel arzularını ve hedeflerini yansıtmaya başlar.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

“Planlamada Başarısız Olursan, Başarısız Olmayı Planlıyorsun demektir”

Benjamin Franklin

“PLANIM”

9. Zorlukları Fırsatlara Dönüştürmek

"Zorluklar, sarsılmaz bir bağlılıkla ilerlerken basamak taşı olur, fırsatlar genişler."

+ Zorluklar gerileme değil, büyüme fırsatları olarak görülür; seni hedeflerine daha da yaklaştırır. Odaklanma ve kararlılıkla, engelleri ilerlemeye dönüştürürsün.

10. Amaç ve Doyumla Yaşamak

"İnanç, niyet, strateji ve eylemin bu uyumlu birleşimi sayesinde, sadece yaratmakla kalmayıp hayatımı en yüksek potansiyeline yükseltiyor, akış, başarı ve iç huzur halinde yaşıyorum."

+ İnançlarını, eyleme geçebilir planlamayı ve stratejik yürütmeyi harmanlayarak hayatını en yüksek potansiyeline yükseltir; amaç, huzur ve tatminle yaşarsın.

Bu açıklama, her bir bileşenin bilinçli, büyümeye yönelik ve yüksek amaca uyumlu bir hayat yaratmaya katkıda bulunduğunu gösteriyor. Bu yolculuğu daha da güçlendirmek için tasarlanmış olan 12 Haftalık Hayat Dönüştürücü programı, hızlandırılmış bir dönüşüm için güçlü bir çerçeve sunar. Program, bu ilkeleri yapılandırılmış rehberlik ve odaklanmış eylemlerle hayata geçirmen için tasarlanmıştır ve hayatının tüm alanlarında—fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal—sürdürülebilir bir değişim sağlar.

12 Haftalık Hayat Dönüştürücü: Kalıcı Değişimin Yolu

Her hafta, inançları dönüştürme, niyetleri rafine etme ve amaca yönelik eylemi gerçekleştirme sürecinde seni adım adım yönlendirerek bir momentum yaratır. Öğreneceklerin:

Hafta 1-4: Temel & Farkındalık

Temel inançlarının yaşamını nasıl etkilediğini derinlemesine anlamayı geliştir. Net niyetler belirleyip, yüksek amacına uygun stratejik planlama yapmaya başla.

Hafta 5-8: Eyleme Geçme & Büyüme

Sorumluluklarını önceliklendiren ve hedeflerine uygun bir haftalık plan uygula. Fikirleri yaşanmış deneyimlere dönüştürmeye odaklanarak hayatının her alanında büyümeyi destekle.

Hafta 9-12: Ustalık & Entegrasyon

Planlama ve yürütmeni ince ayara getirirken, zorlukların üstesinden gelmeyi, fırsatları değerlendirmeyi ve içsel ile dışsal dünyayı uyumlandırmayı öğreneceksin. Son aşama, hayatının her alanını yükselten amaçlı bir yaşam ve uyumlu bir akış durumuna ulaşmayı vurgular.

12 Haftalık Program Nasıl İşler:

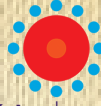
1. Bütünsel Planlama: Hayatının tüm yönlerinde uyumu sağlamak için fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal hedeflerini içeren kişiye özel planlar.

2. Sorumluluk Takibi: İlerlemeni sürdürmek için haftalık kontroller, destek ve gerektiğinde ayarlamalar sunulur.

3. Yansıma ve Ayarlama: Başarıları ve zorlukları değerlendirme, sürekli büyümeyi sağlamak için gerekli ayarlamaları yapma.

4. Kilometre Taşlarını Kutlama: Her aşamanın sonunda, başarıları kutlayarak ne kadar ilerlediğini fark et ve geleceğe odaklanmayı sürdür.

12 haftanın sonunda, yalnızca düşünce tarzında değil; nasıl davrandığında, hissettiğinde ve her günü nasıl yaşadığında derin bir dönüşüm deneyimleyeceksin. Bu yapılandırılmış, kasıtlı yolculuk seni sınırlayıcı kalıplardan kurtaracak, en yüksek potansiyeline uyumlanacak ve hayatını netlik, amaç ve tatmin dolu bir şekilde yaşayacaksın.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

“Planlamada Başarısız Olursan, Başarısız Olmayı Planlıyorsun demektir”

Benjamin Franklin

“PLANIM”

Stratejik Yön Belirleme ve Etkin Uygulama

Haftalık Planım

Net Niyetler Belirleyin:

Haftaya, görünür olma, bolluk ve uyum içinde olma vizyonunuzla uyumlu, belirli ve ölçülebilir hedefler koyarak başlayın. Her hedefin belirgin bir amacı ve tamamlanma süresi olmalı.

Günlük Odak Alanları:

Görevlerinizi anahtar alanlara göre bölün:

ÖRNEK:

Görünürlük: Sosyal medya, ağ oluşturma veya tanıtım gibi etkinliklerle halka açık görünürlüğünüzü artırın.

İş Büyümesi: Müşteri görüşmeleri, iş birliği veya strateji oturumları gibi iş geliştirmeyi destekleyen eylemlere öncelik verin.

Liderlik ve Kişisel Gelişim: Liderlik becerilerinizi güçlendirmeye, amacınızla uyum içinde kalmaya ve netliği korumaya vakit ayırın.

Araçları ve Sezgiyi Kullanın: Hafta boyunca kararları sezgisel rehberlik ve araçlarınızı kullanarak yönetin; sürece neşe ve oyun katmayı unutmayın. Bu, enerjinizi canlı tutar ve yaratıcılığı artırır.

Verimlilik İçin Optimize Edin:

Ş akışınızı optimize etme fırsatlarına odaklanın—görevleri devretmek, rutin etkinlikleri otomatikleştirmek veya süreçleri basitleştirmek gibi. Tıpkı bir yazılımda kod optimizasyonu gibi, kaliteyi düşürmeden daha hızlı sonuçlar almak için operasyonları sadeleştirmeye çalışın.

Uygulama Skoru:

Günlük Değerlendirme (1-5 Arası Skor):

Her gün sonunda aşağıdaki başlıklarda bir değerlendirme yapın:

Hedef Başarısı: Haftalık niyetleriniz doğrultusunda önemli bir ilerleme kaydettiniz mi?

Enerji Uyum: Çalışırken uyum, netlik ve neşe içinde kalabildiniz mi?

Verimlilik: Araçlarınızı ve zamanınızı ne kadar etkili kullandınız?

Haftalık Özet:

Son günde, günlük değerlendirmelere göre genel bir puan hesaplayın. Verimliliğinizi artırabileceğiniz, stresi azaltabileceğiniz ve inançlarınızla eylemlerinizi arasındaki uyumu güçlendirebileceğiniz alanlarda kendinize bakın. Uzun vadeli vizyonunuza odaklanarak stratejilerinizi gerekirse uyarlayın.

Bu yapı, sürdürülebilir ilerleme için iyi ayarlanmış bir sistem gibi, uygulamanızı optimize ederken pratik planlamayı uyum ve liderlik gelişimi odağıyla birleştirir. Bu yaklaşım haftalık planınız için nasıl hissettiriyor?



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı
HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

“Planlamada Başarısız Olursan, Başarısız Olmayı Planlıyorsun demektir”

Benjamin Franklin

“PLANIM”

Stratejik Yön Belirleme ve Etkin Uygulama

12 Haftalık Hayat Dönüştürücü

*"12 Haftalık Hayat Dönüştürücü" başlıklı bir Excel Tablosu, bu dönüştürücü yolculuğunuzda sizi rehberlik etmek için sağlanacaktır. Bu araç, netlik ve amaçla tasarlanmış olup, güçlü ilkeleri günlük hayatınıza sorunsuz bir şekilde entegre etmeniz için adım adım bir yapı sunar. **Excel Tablosu** şunları içerecektir:*

The Excel Sheet will include:

Haftalık Hedefler ve Niyetler: Her hafta için hedeflerinizi açıkça tanımlayın ve bu hedefleri, vizyonunuz ve amacınızla uyumlu uygulanabilir adımlara bölün.

Günlük Eylem Takibi: Günlük eylemlerinizi takip etmek için bir alan, çabalarınızın niyetlerinizle uyumlu olduğundan emin olarak, ilerlemenizi sürekli ve ölçülebilir bir şekilde izleme imkanı sunar.

Zihniyet ve İnanç Çalışması: Sınırlayıcı inançlar üzerine düşünmek, güçlendirici düşünceler geliştirmek ve bunların günlük eylemlerinizi ve sonuçlarınız üzerindeki etkilerini yansıtmak için bölümler.

Duygusal Uсталık: Duygusal bedeninizdeki değişimleri tanımlamanıza yardımcı olacak, duygusal kalıplarınızı izlemek için ayrılmış bir alan, neşenin, huzurun ve netliğin daha yüksek titreşimleriyle uyum sağlamanızı destekler.

Fiziksel ve Ruhsal İyi Oluş: Sağlık, hareket ve öz bakım ritüellerinizi takip ederken, meditasyon, nefes egzersizleri veya enerji temizleme ritüelleri gibi ruhsal uygulamalar için de alan bırakılır.

Nasıl Kullanılır ve Uygulanır:

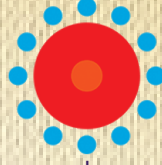
Adım Adım Rehberlik: Haftalık niyetler belirlemekten, bunları yönetilebilir günlük görevlere ayırmaya kadar, tablonun nasıl doldurulacağına dair ayrıntılı talimatlar sunulacaktır.

Günlük Gözden Geçirme: Her gün, ilerlemenizi gözden geçirmek ve güncellemek için zaman ayırın, böylece hedeflerinizle uyum içinde kaldığınızdan emin olabilirsiniz.

Yansıma ve Ayarlama: Her haftanın sonunda, haftanın başarılarını ve geliştirilmesi gereken alanları gözden geçirin. Bir sonraki hafta için yaklaşımınızı ayarlayın, sürekli büyümeyi sağlayarak.

Hesap Verebilirlik ve Taahhüt: Tablo, vizyonunuza ve sorumluluklarınıza bağlı kalmanızı hatırlatan güçlü bir hesap verebilirlik aracıdır.

12 Haftalık Hayat Dönüştürücü Excel Tablosu ile soyut dönüşüm sürecini somut ve uygulanabilir bir hale getiren, gerçekçi bir yol haritasına sahip olacaksınız. Bu araç, niyetleriniz ile sonuçlarınız arasında bir köprü işlevi görerek, odaklanmanıza, ilerlemenizi takip etmenize ve kasıtlı olarak tasarladığınız hayatı yaratmanıza güç katacaktır.



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı

HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

<https://www.alibahakutan.com/bilincli-yasam-tasari%C4%B1mcisi>

Hayat Amacınızı, Vizyonunuzu, Niyetlerinizi ve Sorumluluklarınızı Tanımlamak

"12 Haftalık Yaşam Dönüştürücü" ile bunları günlük hayatınıza sorunsuzca entegre edin. Bu program, gerçek amacınızı keşfetmenize, net bir vizyon oluşturmanıza ve günlük deneyimlerinizi dönüştürmek için güçlü niyetler belirlemenize rehberlik eder. Bu on iki haftanın sonunda, en yüksek potansiyelinizle uyumlu bir yaşam sürmek için gerekli araçları ve alışkanlıkları geliştirmiş olacaksınız.

Disiplin, tutku, eylem, pratik, odaklanma ve irade gücü, sürecinize güven ve inanç aşlamak için kritik unsurlardır.

SEN
BUNU BAŞARIRSIN
DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM ZAMANI

"Holistik Hassasiyetle Dolu ve Amaçlı Bir Yaşam Yaratmak."

www.alibahakutan.com
consciouslifestyledesigner@gmail.com
+90.538.736.6190

NEYİ GÖRMİYİ SEÇİYORSUN?

Gördüğümüz şey sadece gözlerimizle değildir. Zihnimize de görürüz. Gözler görmek için kullandığımız araçlardan yalnızca biridir. Eğer zihin kör ise gözlerin ne gördüğünün bir önemi yoktur. Zihin görebiliyorsa gözlerin kör olmasının da bir önemi yoktur.

Eğer zihniniz olasılıklara karşı kör ise, gözleriniz de fırsatlara karşı kör olacaktır.

*VİZYONUNUZ ve NİYETİNİZ sadece netleşecektir kendi kalbine bakabildiğinde ve **GÖREBİLDİĞİNDE...** VİZYONunuz ve NİYETiniz ancak kendi KALBİNİZE bakabildiğiniz ve **GÖREBİLDİĞİNİZDE NETLEŞECEKTİR.***

*Sana saygıyla rehberlik etmeme ve **GÖRMEYE** izin ver...*



Ali Baha Kutan | Bilinçli Yaşam Tasarımcısı

HATIRLATMA * ARINDIRMA * GÜÇLENDİRME

<https://www.alibahakutan.com/bilincli-yasam-tasari%C4%B1mcisi>