



**YOL
ARKADAŞIM**

Dört Mevsimlik
AKIL DEFTERİM

Yenilenmiş
2. Basım



Remzi Kitabevi



Dört Mevsimlik
AKIL DEFTERİM

DÖRT MEVSİMLİK AKIL DEFTERİM

Binhan Dirilgen, Özlem Göçek, Feyzan Ökmen

© Remzi Kitabevi, 2022

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Tasarım: Meriç Köstem

ISBN 978-975-14-2114-2

Birinci Basım: 2021
(*Yol Arkadaşım* adıyla yapılmıştır.)

İkinci basım: 2022

Kitabın bu basımı 2500 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

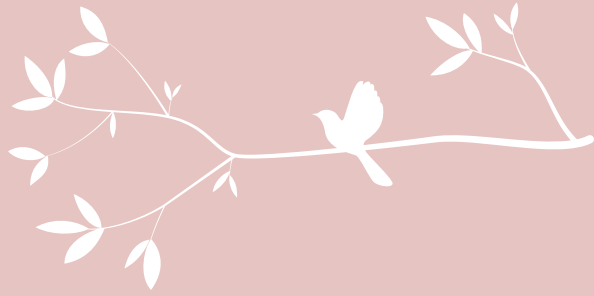
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615



Dört Mevsimlik
AKIL DEFTERİM



Remzi Kitabevi





Adım ve adımın anlamı

Bugün ve her gün kendimle buluşmak
için zaman ayırıyorum.

KIŞ

ARALIK *Kutla*

OCAK *Başla*

ŞUBAT *Sergi*

İLKBAHAR

MART *Hayal et*

NİSAN *Yenilen*

MAYIS *Gülümse*

YAZ

HAZİRAN *Keşfet*

TEMMUZ *Uyum*

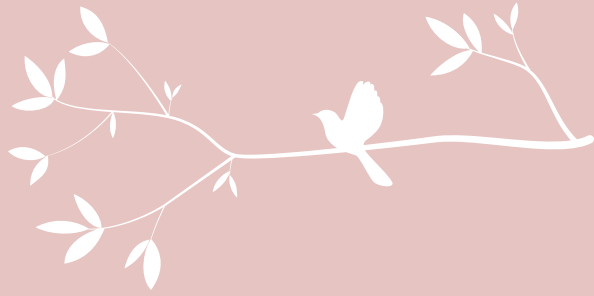
AĞUSTOS *Cosku*

SONBAHAR

EYLÜL *Zarafet*

EKİM *Eğlen*

KASIM *Dönüşüm*





Ön Söz

Yol Arkadaşım'ın ilk ürünü ne tek başına bir ajanda ne sadece bir not defteri ne de yalnızca tarihsiz bir planlayıcı. Çok daha fazlası: **Dört Mevsimlik bir Akıl Defteri.**

Biz yaşama bütünsel bakan, insan ve değer odaklı profesyonel koç ve iş insanı üç arkadaş, yaşam yolculuğunda, içindeki umudu yeşertecek, coşkuyla adım atmanı sağlayacak ve seni hep yolda tutacak Dört Mevsimlik bir Akıl Defteri tasarladık.

Her mevsimin başlangıcı yeni hedefler, yeni planlamalar yapmak için bir heyecan, her mevsimin bitişi ise, bir önceki dönemi değerlendirmek için bir fırsat.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim başarıya ulaşmada sana bir yol haritası sunuyor.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim'i kullanmaya başlarken dolduracağın "Yaşam Alanları Çemberi" ile yaşam alanlarına bütünsel bakacak ve gelişime açık alanlarını keşfedeceksin. Bir yılın sonunda ajandayı bitirip Yaşam Alanları Çemberi'ni tekrar doldurduğunda, o alanlarda ölçek üzerinde ne kadar ilerlediğini net olarak görebileceksin.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim, tarihlerini kendin dolduracağın günlere hayallerini, hedeflerini yazarken, net bir planlamayla seni rahatlatacak.

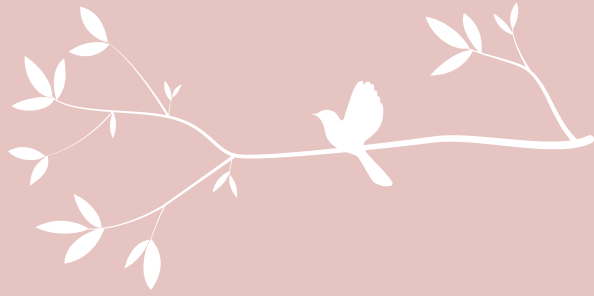
Dört Mevsimlik Akıl Defterim her haftanın, her mevsimin sonunda, yaşamına yeni bir pencere açacak.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim sahip olduklarının ve zamanın kıymetini fark ettirecek.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim bazen coşku verecek, zaman zaman şaşırtacak, bununla beraber hep derin düşündürerek içindeki potansiyeli ortaya çıkaracak.

Dört Mevsimlik Akıl Defterim deneyimlerini ve onların sende oluşturduğu duyguları yazarken, yaşama iz bırakmanın mutluluğunu yaşatacak.

Hep yanında taşımak isteyeceğin **Dört Mevsimlik Akıl Defterim**'i keyifle kullanman dileğiyle...

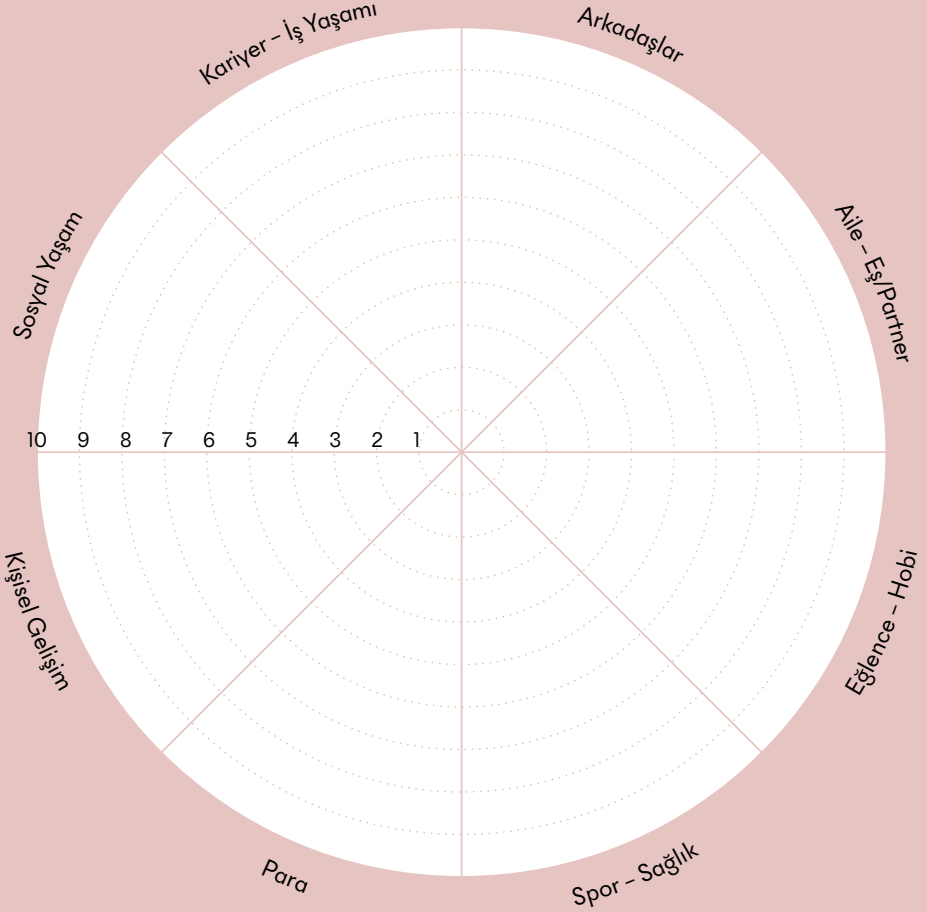




Mevsimler ne kadar güzel
ve kıymetliyse sen de
onların bir parçası olarak
o kadar güzel ve kıymetlisin.

Fark et ve hep hatırla...

Bu yıla başlarken Yaşam Alanlarım



Hedeflerini daha net belirlemek için, dilimler halinde verilmiş her bir alandaki tatmin düzeyini 1 en düşük, 10 en yüksek olacak şekilde işaretle ve her dilimi, seçtiğin düzeyden merkeze doğru boyayarak doldur. Çıkan tabloya göre yan sayfadaki soruları cevapla.

Yaşamımda çoğaltmak ya da geliştirmek istediğim alan hangisi?

Bunun için hangi adımları ne zaman atarım?

1

2

3

Bu gelişim adımlarım için hangi kaynakları kullanırım?

Hos Geldim Kis!

Üç Aylık Hedeflerim



Bu üç ayda hayatıma
katacağım yenilikler



Hangi özelliklerim ve değerlerim
bir kış ağacı gibi dayanıklı ve
güçlü olmamı sağlar?

A large, empty white rectangular box for writing the answer to the first question.

Hangi yeteneklerim yeni adımlarımda beni destekler?

A large, empty white rectangular box for writing the answer to the second question.

ARALIK



Kutla

Hedeflerini gözden geçirmek için Yaşam Alanları Çemberi'ne
tekrar göz at ve adımlarını ona göre belirle.



Kendime Notlar

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PLANLAMA

- HEMEN YAP**
Acil! Bugün ilk iş hallet.
- YÖNLENDİR**
Benim yerime başkası yapabilir.
- ERTELE**
Hiç acelesi yok, bekleyebilir.
- GEREKSİZ**
Gündemden çıkar.



Dört Mevsimlik Akıl Defterim
ne tek başına bir ajanda, ne sadece bir
not defteri, ne de yalnızca tarihsiz bir
planlayıcı. **Dört Mevsimlik Akıl Defterim**
çok daha fazlası...

Hayallerini, hedeflerini paylaşabileceğin, birlikte
derin düşünüp, haftalık, aylık ve mevsimlik planlamalar,
değerlendirmeler yapabileceğin biri olsun diyorsan,
artık tam da istediğin gibi bir yol arkadaşın var.

Dört mevsim boyunca kendini yenilenmiş,
rahatlamış hissedecek, yazarak yaşamında
iz bırakmanın tadına varacaksın. İyi ki
Dört Mevsimlik Akıl Defterim var
diyeceğin umut, sevgi ve neşe dolu
yeni bir dönem seni
bekliyor.

ISBN 978-975-14-2114-2



9 789751 421142