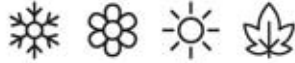




YOL  
ARKADAŐIM

DÖRT  
MEVSİMLİK  
**GÜNLÜĞÜM**



Remzi Kitabevi

DÖRT  
MEVSİMLİK  
**GÜNLÜĞÜM**



## DÖRT MEVSİMLİK GÜNLÜĞÜM

Binhan Dirilgen, Özlem Göçek, Feyzan Ökmen

© Remzi Kitabevi, 2023

Her hakkı saklıdır.

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

ISBN 978-975-14-2163-0

Birinci basım: Aralık 2023

Kitabın 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](http://www.remzi.com.tr) [post@remzi.com.tr](mailto: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  
MEVSİMLİK  
**GÜNLÜĞÜM**



Remzi Kitabevi



Adım ve adımın anlamı

---

---

---

Bugün ve her gün kendimle buluşmak  
için zaman ayırıyorum.



**ARALIK**

KUTLA

**OCAK**

BAŞLA

**ŞUBAT**

SEVGİ

**MART**

HAYAL ET

**NİSAN**

YENİLEN

**MAYIS**

GÜLÜMSE



**HAZİRAN**

KEŞFET



**TEMMUZ**

UYUM

**AĞUSTOS**

COŞKU

**EYLÜL**

ZARAFET

**EKİM**

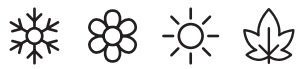
EĞLEN

**KASIM**

DÖNÜŞÜM







# Ön Söz

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

Biz yaşama bütünsel bakan, insan ve değer odaklı profesyonel koç ve iş insanı üç arkadaş, yaşam yolculuğunda, içindeki umudu yeşertecek, coşku ile adım atmanı sağlayacak ve seni hep yolda tutacak "**Dört Mevsimlik Akıl Deferim**"in yanı sıra "**Dört Mevsimlik Günlüğüm**"ü 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 Günlüğüm**, başarıya ulaşmada sana bir yol haritası sunacak.

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

**Dört Mevsimlik Günlüğüm**, tarihlerini kendin dolduracağın günlere, hayallerini, hedeflerini yazarken net bir planlama ile seni rahatlatacak.

**Dört Mevsimlik Günlüğüm**, her haftanın, her mevsimin sonunda, yaşamına yeni bir pencereden baktıracak.

**Dört Mevsimlik Günlüğüm**, sahip olduklarının ve zamanın kıymetini fark ettirecek.

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

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

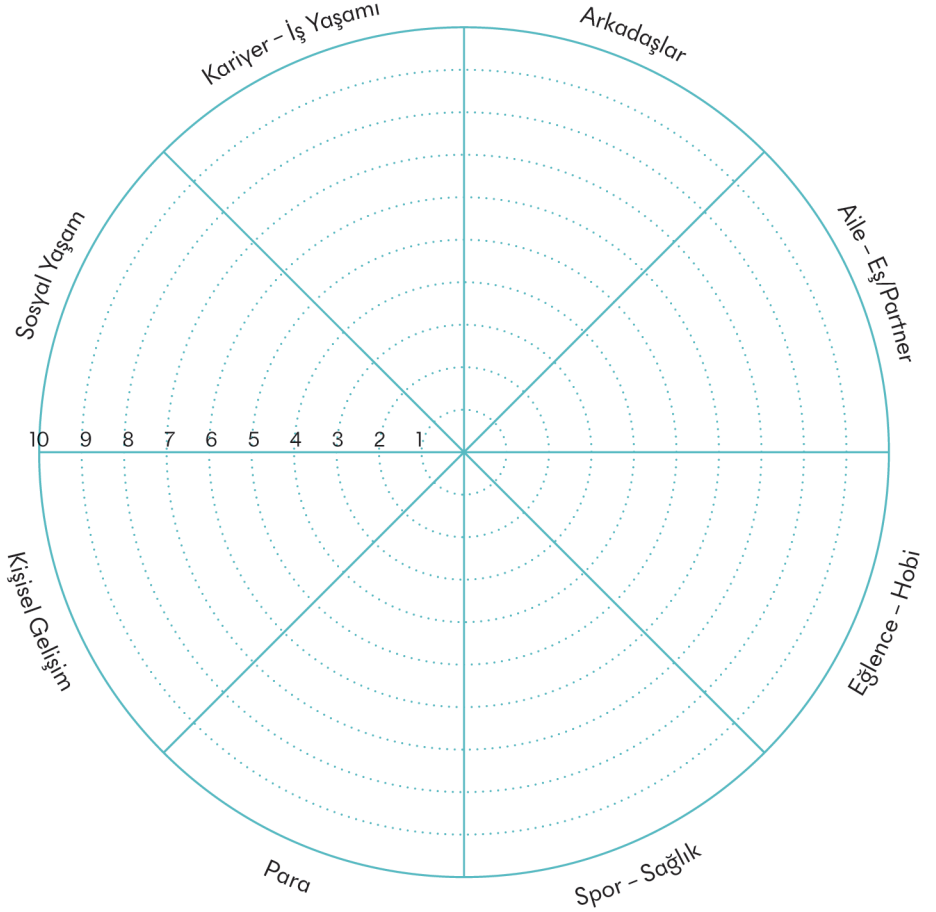
Hep yanında taşımak isteyeceğin **Dört Mevsimlik Günlüğüm**'ü keyifle kullanman dileğiyle...



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

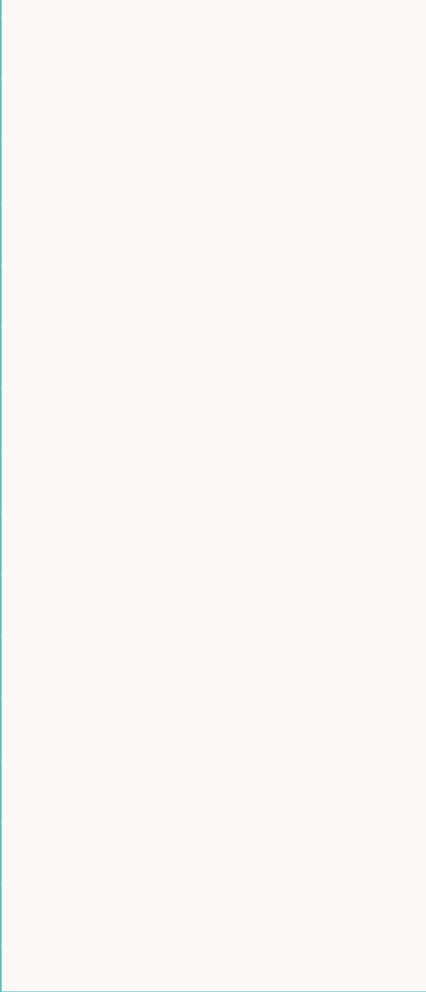
2

3

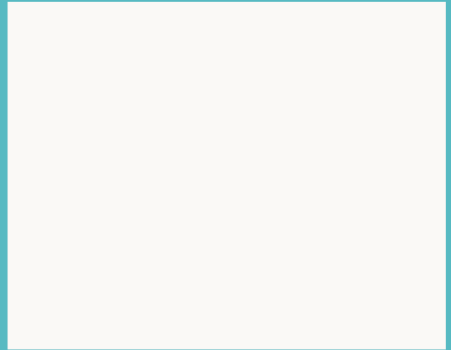
Bu gelişim adımlarım için hangi kaynakları kullanırım?

# HOŞ GELDİN KIŞ

Üç Aylık Hedeflerim



Bu üç ayda hayatıma  
katacağım yenilikler





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

A large white rectangular box intended for writing the answer to the question above.

Hangi yeteneklerim yeni adımlarımda beni destekler?

A large white rectangular box intended for writing the answer to the question above.







# ARALIK

## KUTLA

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

# ARALIK KUTLA

## KENDİME NOTLAR

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

### PLANLAMA

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

### **Dört Mevsimlik Günlüğüm**

ne tek başına bir ajanda ne sadece bir not defteri ne de yalnızca tarihsiz bir planlayıcı. **Dört Mevsimlik Günlüğüm** 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 Günlüğüm** var diyeceğin umut, sevgi ve neşe dolu yeni bir dönem seni bekliyor.

ISBN 978-975-14-2163-0



9 789751 421630

KDV den muafır