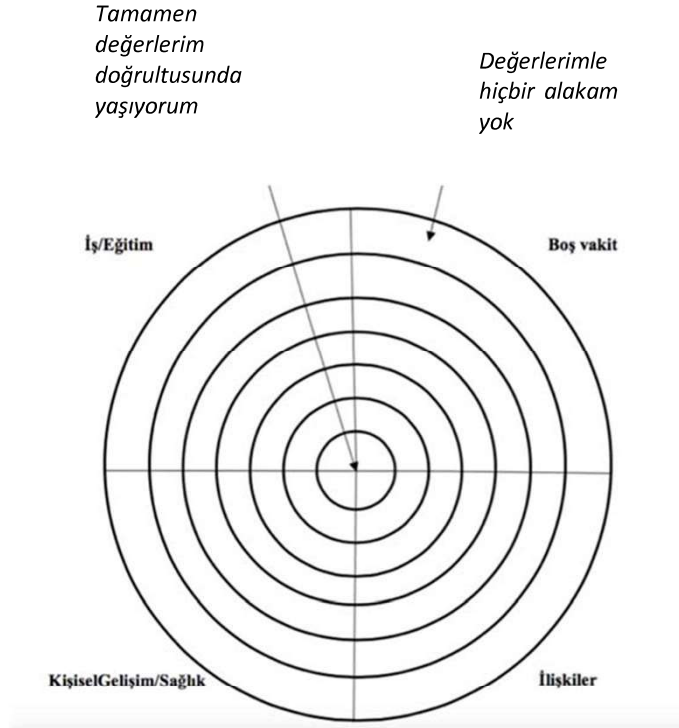


BOĞA GÖZÜ

DEĞERLERİNİZ; Bu dünyadaki zamanınız süresince neler yapmak istersiniz? Nasıl biri olmak istersiniz? Hangi kişisel özelliklerinizi/yeteneklerinizi geliştirmek istersiniz? Aşağıdaki başlıklara bunlarla ilgili birkaç sözcük yazabilirsiniz

- 1. İş/Eğitim:** İş yeri, kariyer, eğitim, yetenek gelişimi
- 2. İlişkiler:** duygusal ilişkiniz, ebeveynleriniz, çocuklarınız, akrabalarınız, arkadaşlarınız, meslektaşlarınız
- 3. Kişisel gelişim/ sağlık:** Dini hayatınız, maneviyat yaşantınız, yaratıcılık, hayatın anlamı, meditasyon, yoga, egzersiz, beslenme, sağlıklı yaşam
- 4. Boş vakit geçirme:** Kendinizi nasıl dinlendirir, eğlendirirsiniz? Yaratıcılığınızı geliştirmek için, dinlenmek, eğlenmek, rahatlamak için neler yaparsınız?

BOĞA GÖZÜ: Bugün bu dört alan içinde kendinizi hangi düzeyde görüyorsunuz



J. Dahl ve T. Lundren'in Living Beyond Your Pain isimli kitabından New Harbinger Yayınlarının izniyle basılmıştır.