

Yaklaşma ve Uzaklaşma Çalışması

Aşağıda bazı değer alanları sıralanmıştır. Her bir maddenin sizin için ne anlama geldiğini bir miktar düşünün. Bazı alanlar sizin için de önemli olabileceken, bazıları önemli olmayabilecektir.

1. **Aile ilişkileri.** Nasıl bir kardeş, evlat, amca/teyze olmak istersiniz?
2. **Evlilik/çift ilişkileri.** Nasıl bir partner olmak istersiniz?
3. **Ebeveyn ilişkileri.** Nasıl bir anne/baba olmak istersiniz?
4. **Arkadaşlık/sosyal ilişkiler.** Arkadaşlığınızda ne gibi özellikler taşımak istersiniz?
5. **Kariyer/iş ilişkileri.** Nasıl bir çalışan olmak istersiniz?
6. **Eğitim/kişisel gelişim.** Hangi yeni beceriler öğrenmek istersiniz?
7. **Yaratıcılık/eğlence/boş zaman faaliyetleri.** Ne tür hobilerle, sporlarla ya da aktivitelerle zaman geçirmek istersiniz?
8. **Maneviyat.** Hayatın bu alanında sizin için önemli olan şeyler nelerdir?
9. **Vatandaşlık/kamusal hayat.** Gönüllülük, geri dönüşüm projeleri ya da bir grubu/partiyi desteklemek yoluyla, toplumunuza bir katkıda bulunmak ister misiniz?
10. **Kişisel bakım (uyku ve yemek düzeni, spor).** Daha sağlıklı bir hayat için neler yapmak istersiniz?
11. **Diğerleri.** Yaşam değeri olarak önemli saydığınız başka bir durum varsa buraya ekleyiniz: _____

Yukarıdaki değerlerden üzerinde biraz daha yoğunlaşacağınız bir tanesini seçiniz. Sizin için önemli olan, o değerle ilgili birşeyler yapmak istediğiniz, emek verdiğiniz takdirde o alanda anlamlı bir sonucun alınabileceği bir değer tespit ediniz.

Lütfen bu değeri tarifleyen, bu alanla ilgili sahip olmak istediğiniz özellikleri de içeren kısa bir cümle yazınız.

Örnek: Önemsemiğim değer, kişisel-bakım. Uygun bir yemek düzenimin olduğu, yeterince egzersiz yapabildiğim ve dinlenebildiğim bir şekilde kendime dikkat etmek isterim.

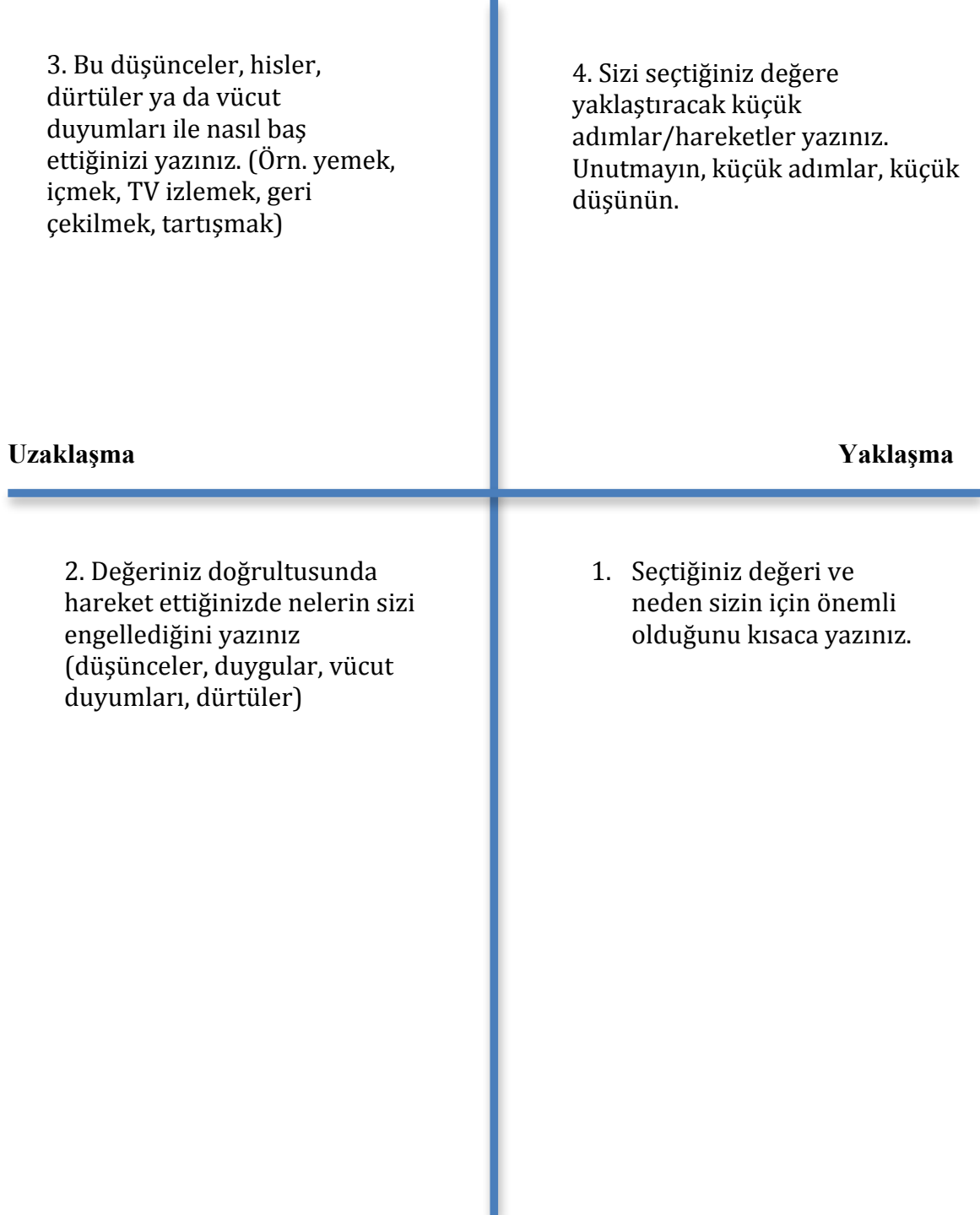
Benim değerim

Şimdi, gelin seçtiğiniz bu değere ne kadar yaklaştığınızı ya da ne kadar uzaklaştığınızı farketmeye çalışalım. Kutuları gösterildiği gibi doldurmaya çalışalım. Her zaman geri dönebilir, daha fazlasını ekleyebilir veya değiştirebilirsiniz. Aklınıza birşey gelmiyorsa bir sonraki aşamadan devam edin ve tekrar dönün. **Unutmayın bu bir çalışma, mükemmeli yakalamak zorunda değilsiniz.**

Yaklaşma ve Uzaklaşma Çizelgesi

5-duyu

Herkes tarafından görülebilir.
tatmak, dokunmak, görmek, duymak, koklamak



Zihinsel deneyimler (bunları sadece biz görebiliriz)
Düşünceler, duygular, motivasyonlar, kaygılar

The **Matrix** from Kevin Polk and Jerold Hambright