

ŞEBNEM TOKER

YAŞAMIN DİREKSİYONUNDA

Yaşamının yönünü
kendi belirlemek
isteyenler için
Jungien Koçluk
yaklaşımıyla
sıra dışı bir
bakış açısı!

—
Kişisel
Gelişim
—

Arketiplerini bul, gölgelerini tespit et, personanı tanımla,
değerlerini keşfet ve sayısız koçluk sorusuyla
önceliklerini yeniden hizala!

Şebnem Toker, 1971 yılında İzmit’te doğdu. İngiltere’de Bournemouth College’da Büro Yönetimi eğitimi aldı. Eğitim, sanayi, finans, bankacılık ve medya sektörlerinin öncü gruplarında CEO ve yönetim kurulu başkanı asistanı olarak çalıştı. 2004 yılında Doğan Grubu’na katıldı ve grup şirketlerinde yönetim kurulu asistanı olarak görev aldı. 2012’den beri Doğan Holding Yönetim Kurulu Başkanı asistanıdır.

Kurumsal yaşamda yönetici asistanlığı kariyerini sürdürdüğü yıllar boyunca “insan ve insanın dinamiklerini” daha iyi anlamak adına; Jungian Coaching School’da Profesyonel Jung Koçluğu, Brussels Capital University’de NLP Trainer, Anne Jirsch Future Life Progression Trainer’da FLP Trainer ve son olarak Seraphim Blueprint Enerji Şifası Öğretmenliği sertifikalarını aldı.

Şebnem Toker, insanın iç dünyasını anlamak ve dengede olmayı öğrenmek için aldığı eğitimler ve kurumsal yaşam tecrübesi neticesinde, günlük yaşamın sunduğu stresin düğümünü çözererek, “ruh-zihin-beden” bütünlüğünün çatısını oluşturuyor. Hem kurumsal hem de bireysel yaşamda “bütünsel marka tasarımınızın” yol haritasını çiziyor.

Toker’in mesleki birikimini yeni nesle aktardığı ilk kitabı *Zamanı Yakalayan Ofisler* 2020 yılında Doğan Kitap tarafından yayımlandı. *Yaşamın Direksiyonunda* yazarın ikinci kitabı.

<https://www.sebnemtoker.com>

<https://www.instagram.com/sebnemtoker>

<https://www.youtube.com/channel/UCPqpiVLt78j0S5-zPSfOwxA>

<https://www.linkedin.com/in/%C5%9Febnem-toker-5a7a7a64/?originalSubdomain=tr>

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Zamanı Yakalayan Ofisler

YAŞAMIN DİREKSİYONUNDA

Yazan: Şebnem Toker

Editör: Semra Pelek

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir Őekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Eylül 2022 / ISBN 978-625-8004-42-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Sayfa uygulama: Yasemin Çatal

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnŐaat San. ve Tic. A.Ő.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İŐ Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Yaşamın Direksiyonunda

Şebnem Toker



İçindekiler

Teşekkür	9
Kısa kısa	11
Giriş	13

I / Yaşam yolculuğunda geliştirmeyi hedeflediğin alan hangisi?

Yola çıkarken	25
Her sabah yeniden başla	26

II / Olmak istemediğin şey ne?

Gölgemizi fark etmek ve yüzleşme yolculuğuna çıkmak	33
Gölge çalışması	39
Arketipler	47
Semboller	52
Maskelerimiz ve biz: Persona	57

III / Neye ihtiyacın var?

Değerlerimiz	69
Dört büyük ve dönüştürücü değer	81
Öz farkındalık	82
Özgüven	84
Öz disiplin	90
Özşefkat	94

IV / Şimdi, ilk olarak ne yapabilirsin?

Sınırlayıcı olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirmek	101
Konfor alanının ne kadar konforlu?	110
Tuzaklar: "Pazartesi başlarım"	116
İçses meselesi	125
Toksik ilişkilerden kurtulun, başkasına gösterdiğiniz şefkati önce kendinize gösterin	132
Sonsöz	137
Kendinizi keşfetme yolculuğunda size eşlik edecek kitap ve film önerileri	141

Teşekkür

Yaşamın Direksiyonunda kitabımın sizlerle buluşmasında birçok kişinin katkısı oldu. Kim olduğum hakkında öğrendiklerimin çoğunu on sekiz yıldır birlikte yolculuk yaptığım sevgili patronum Begüm Doğan Faralyalı'ya borçluyum; hayattaki en büyük şanslarımdan biri onunla yapmakta olduğumuz keşiflerle dolu yolculuk. "Daha iyi insan olmak mümkün" söylemini kocaman bir holdinge yayan bu muhteşem kadından aldığım ilham ve cesaret olmasaydı belki de *Zamanı Yakalayan Ofisler* ve elinizde tutmakta olduğunuz *Yaşamın Direksiyonunda* kitapları olmayacaktı.

Kitap yazma hayalim tohumlandığında beni motive eden sevgili Gülgün Çarkoğlu'nun bana yazar olmanın kapılarını araladığını düşünüyorum. Kitabın hazırlığı sırasında büyük emek, titizlik ve en çok da sabırla bana yoldaşlık eden editörüm sevgili Semra Pelek, son edisyonlarıyla mevcut hale gelmesini sağlayan sevgili Serda Kranda Kapucuoğlu ve Sema Çubukçu, kalbimden geçen duygularımı ifade eden tek kelime var; o da şükran, kendimi çok şanslı hissediyorum.

Ve sevgili eşim Prof. Dr. Kamil Toker... Yaşamın geldiği haliyle kabulü, uyum ve mutlulukla yaşamla akabilme konusunda ondan çok şey öğrendim.

Güzel çocuklarım Ekin ve Ömer, yoğun iş hayatımın artakalan zamanlarında bu satırları bir araya getirirken, onlarla geçireceğim zamanları bana hediye ettiler. Umarım bu kitap onların özgün insan olabilme yolculuklarına eşlikçi olabilir.

Bu kitapta bir araya getirdiğim yöntemlerin siz okuyucularımın yaşamında fark yaratmasını dilerim.

Kısa kısa

I/ Yaşam yolculuğunda geliştirmeyi hedeflediğin alan hangisi?

Yola çıkmak, yeni bir şeye başlamak ya da bir şeyi kalıcı olarak değiştirmek, bazen sadece denemek... Hayatın kendiliğindenliği kimi zaman şefkatle sarar bizi ancak kimi zaman da epey zorlar. Bir şeyin artık değişmesinin gerektiği, bir şeyi artık farklı yapmamızın istendiği ilahi müdahale anları...

İnsanlar, olaylar, durumlar, şartlar ne olursa olsun, hayat daima bizden ve tekâmülden yanadır.

Birinci bölüm tespit, teşvik ve destek için.

II / Olmak istemediğin şey ne?

Yaşamın içinde, buraya bırakılmış biçareler değiliz. Her birimiz, kendi biricik formülasyonumuzda kendine ve hayata iyi gelen ancak bir o kadar iyi gelmeyen özel bir harmana sahibiz. Jungien yaklaşımın olmazsa olmazı; arketipler, gölgeler, semboller, maske, persona bilgileri, kişisel analizimizde yolumuza ışık tutacak.

Kendini kabul etmenin, öz kabulün yolu kendimizi iyi günde kötü günde, hastalıkta ve sağlıkta daima el üstünde tutmayı gerektirir. Kimi zaman olduğu haliyle kabul etmeyi, kimi zaman da kendini yontan bir heykel gibi üzerinde çalışmayı.

İkinci bölüm, varlığınıza cesurca bakmak ve onunla karşılaşmak için.

III / Neye ihtiyacın var?

Pek çok insan için bu sorunun cevabı ev, iş, eş, tatil, araba gibi şeylerdir. Ve pek az insan, meselenin aslında bu kadar basit olma-

düğünün farkındadır. İhtiyacımız olan şey, kişiseldir ve bu ihtiyaç ne parayla satın alınabilir ne de bir başka insan onu bize verebilir.

Kim olduğumuz hakkında öğrendiklerimiz, öğrendiğimiz hiçbir şeye benzemeyecektir. Bunu fark ettiğimizde artık eskisi gibi olamayız. Artık yapılacak çok önemli işlerimiz, atılacak adımlarımız, tutulacak sözlerimiz vardır.

Özfarkındalık, özgüven, özdisiplin, özşefkat olmak üzere dünyaya geldiğimiz kişi olmak için, elbette sorumluluk almak da gerekecek.

Üçüncü bölüm, içimizde aktive etmemiz ve yaşamımızda etkin olarak kullanmamız gereken değerlerimizi tanımlarken, bu yolda ilerleyebilmek için kullanabileceğimiz yöntemleri de bir arada sunuyor.

IV / Şimdi, ilk olarak ne yapabilirsin?

“Bu benim normalim” dediğin şey gerçekten normal mi, yoksa sen günü kurtarmayı şans mı sanıyorsun? Sorun değil, hepimiz bazen böyle hissederiz.

Sınırlayıcı olumsuz düşünceler dağını aşmak

Konfor alanının atalet çölünü geçmek

Erteleme ordularını dize getirmek

İçses ejderhasının alevlerini bertaraf etmek

Toksik ilişkiler tsunamisini yükselerek geride bırakmak

Kalıcı değişimin yolu bol bol tekrar yapmaktan geçer. İnsan bazen kendini Sisifos gibi hisseder. Ya da *Kung Fu Panda*'da dediği gibi: “Hikâyenin çok mutlu bir başlangıcı olmayabilir ama seni sen yapan şey bu değil; hikâyenin geri kalanı. Kim olmayı seçtiğin!”

Dördüncü bölüm, başlangıç olarak hangi noktayı seçebileceğini anlatıyor. En popüler beş sorunu masaya yatırıyor ve bu sorunlardan tüm güçlerini kuşanıp, tıpkı bir kahraman gibi... bir akşam, tam da gün batarken, atının üzerinde memnun, tıngır mungır evine dönmenin mümkün olduğunu anlatıyor.

Giriş

Benim için mutluluk olanla uyum içinde olabilme sanattır. Kendi hayatımın, hatalarımın, seçimlerimin sorumluluğunu aldığım, bakışlarımı kendime çevirdiğim, yıllar süren ve halen devam eden kendime yolculuğum bana öğretti ki en derin macera, insanın kendini ve kendi hayatını anlama yolculuğudur. Benim hikâyemde, kendi hayatımın anlamını okumayı öğrendikçe mutlu hissettiğim anların sayısının arttığını söyleyebilirim.

Heyecanlı keşifler, sağlıklı ilişkiler, dayanışma, etkileşim, bağ kurma, arınma ve bağışlama adına deneyimlediğim her şey benim yolculuğumun birer parçası oldular ve nihayetinde bugün, mutluluğun kendi otantik halimizi kucaklayabilmekten geçtiğini biliyorum yani kendi gerçeklerini görmekten... Bana “Şebnem, senin mutluluk reçeteni ne?” diye sorsanız size cevabım, “İçimdeki iyiyi geliştirmek” olurdu.

Böyle cümleler kurunca, mutluluk için çok çabalamak, çok radikal değişimler yapmak, kendimizi yıkıp yeniden yapmak gibi büyük şeyler gelir aklımıza... Bir yanılla bu doğrudur da ve elzemdir de... Ama mutlulukta bir yer vardır, artık orada sürdürülebilir bir iyi-memnun-mutlu hissedebilme hali yakalanmıştır.

Örneğin, her sabah gözlerimi açıp yatak odamın tavanını görmek de benim mutluluk motivasyonumdur. Gözkapaklarımın ışıla bulduğu o ilk saniye bana verilen gözlerimi yeniden açma şansının farkındalığıyla kalbim şükranla dolar ve günümü öperim. Bir sabah daha çok şanslı olarak uyandırıldığımı hatırlarım çünkü. Yoksa siz gününüzü öpmez misiniz? Bir sabah olsun, denemenizi tavsiye ederim. Diğer yandan fırında karnıyarık, yanında doma-

tesli pilav ve içinde buz parçaları yüzen, incecik zeytinyağı gezdirilmiş bol naneli mis gibi cacık... Mutlulukla ilgili kişisel tariflerimden biri de budur. Nitekim, çok sevdiğim bir Tibet deyişi şöyle der: “Mutluluğu kendi dışımızda aramak, ağzı kuzeye bakan bir mağarada güneşin doğmasını beklemeye benzer.”

İnsan her an mutlu olmayabilir ama mutluluk anlarını kendi rutinleri haline getirip kalan zamanda hayatın içinde özgürce akmayı deneyimleyebilir.

Öte yandan 2000’li yılların başında insanlık onca gelişime ve yeni çağı getirdiği konfora rağmen mutlulukla ilgili bir kez daha düşünmeye başladı. Öyle ya, insanlık olarak epey iş görmüştük, zahmetli pek çok gündelik ihtiyaca kolaylıkla ulaşıyor, zamandan ve emekten tasarruf ediyorduk... Market rafları dolup taşıyordu; şahane kıyafetler giyebiliyor, müthiş eğitimler alabiliyor, kuşlar gibi dilediğimiz yere uçabiliyorduk... İşte tam da insanlığın Lale Devri’nin en parlak zamanlarında “Ne kadar mutluyuz?” araştırmaları yapılmaya başlandı. 2011 sonrası, Harvard Üniversitesi’nde açılan mutluluk dersleri ve şirketlerin her yıl çalışanlarına yaptıkları anket sonuçları gösterdi ki fiyakalı diplomalar, banka hesapları, başarılı kariyerler, yatırım hesapları vb. bizi mutlu etmeye yetmiyordu. Bu çalışmalar aynı zamanda depresyon ilaçlarının en çok kullanıldığı, anlam arayışının peşine düştüğümüz, boşluk hissiyle sınırdığımız, mutsuz ve memnuniyetsiz olduğumuz bir gerçekliğin içinde olduğumuzu da gösterdi.

Bu araştırmalarda en çok dikkat çeken başlıklar neydi biliyor musunuz?

1. Paranın mutluluk getirmediği
2. Sakin bir hayat özlemi
3. Sadeleşme isteği
4. Kendi sesini duyma ihtiyacı

Bu duyduklarımız çılgınca değil mi? Aslında en başa geri dönmeyi istiyor gibiydik ancak gelişen ve değişen yaşam koşulları bunları yeniden oldurma konusunda pek yardımcı olmuyordu bize.

Yine de bir çözümlü olmalıydı. İyi hissetmenin, memnun olmanın bir yolu olmalıydı. Sadece daha iyi hissedebilmek için kimimiz her gün minnettar olduklarımızı, kimimiz olumlu deneyimlerimizi yazmaya başladık; kimimiz çareyi güne meditasyonla başlamakta aradık, kimimiz farklı ruhsal çalışmalara yöneldik... Beslenme düzenleri değiştirildi, günlük rutinlere yogalar ve egzersizler eklendi... Her birimiz kendimize göre bir mutluluk yöntemi bulduk. Hayatlarımızda fark yaratmayı kafaya takmıştık. Bir koç ve enerji şifası öğretmeni olarak diyorum ki mutluluğun herkese uyan bir reçetesi yok. Her sabah kızarmış bir dilim tereyağlı ekmek üzerine sürdüğünüz kayısı reçeli sizi, iki dakika kendinizi yazmak kadar iyi hissettiriyorsa neden siz de mutlu olmayasınız? Çünkü sıradan gibi görünen hayatlarımızın içinde kendi bireyselliğimizi doya doya yaşama özgürlüğüne sahip olmak da mutluluktur.

Size çok sıra dışı bir şey söyleyeyim mi? Tek rotası mutluluk olan yolculukların tamamlanmadığını gördüm. 2002 yılından beri enerji çalışmaları, metafizik ve ruhsal gelişim çalışmalarının içindeyim. Alanında tanınmış değerli öğretmenlerin tedrisatından geçtim. On yılı aşkın süredir de koçluk ve enerji şifası öğretmenliği yapıyorum. Tüm bu süreçte benim gözlemim şu ki sürekli mutluluk peşinde koşanlar, yolun bir yerinde yeniden derin bir boşluk ve huzursuzlukla baş başa kalıyorlar. Nitekim, her yıl katlanarak büyüyen kişisel gelişim endüstrisi bu gözlemimi doğruluyor.

Yıllar içinde kendi danışanlarımla yaptığım çalışmalarda kalbinin sesine ve içindeki maceracı çağrıya kulak vermeye hevesli, otantik benliğiyle yaşamaya kararlı ve elinden gelenin en iyisini yapma motivasyonunda olanların muhteşem keşif yolculuklarına şahitlik ettim. Onlar kendi yaşam değerlerini ve anlamlarını buldular. Zira ben, aslında mutlulukla ilgilenmiyorum. Yani odak noktam mutluluk değil. Az önce konuştuğumuz gibi mutluluk anbean çeşitlenen tanımı ve yönelimiyle hep orada olan bir şey. Üstelik kalıcı da değil. Matthieu Ricard'ın çok sevdiğim kitabı *Mutluluğa Övgü*'sünde alıntıladığı gibi:

Mutluluk kendiliğinden gelmez, şansın bize sunduğu ve şanssızlığın elimizden çekip aldığı bir lütuf değildir; mutlu olmak yalnızca bize bağlıdır. İnsan, mutluluğa bir gecede ulaşamaz, onu günbegün, sabırla sürdürülen bir çaba sonucunda elde eder. Mutluluk bir yapı kurmaktır, bu da çaba ve zaman ister. Mutlu olmak için, insanın kendini değiştirmeyi öğrenmesi gerekir.*

Tam da bu amaçla ben, insanın anlam ve dengelenme yolculuğuyla ilgileniyorum. İlerleyen bölümlerde bu kitabın bir mutluluk kitabı olmadığını, size mutluluk vaat etmediğimi fark edeceksiniz.

Yukarıdaki satırlarda geçen yeni çağın yorgun ve kafası karışık insanları olarak bizlere otantik özüne ulaştırılmış ve yeniden yapılandırılmış bir yaşam tasarlamayı öneriyorum. Bu kitapta size mutlu olmanın, mutsuz olmaktan daha fazla emek isteyen ve kendine dair içgörülerle inşa edilen bir sürecin çıktısı olduğunu, seçenek ve seçimlerinizde yargılayan zihinden öğrenen zihne geçiş yapmayı; şikâyet ve mağduriyet gibi olguların yerine minnet ve hayranlığı koymayı, özdeğerlerinizi belirlemeyi ve herkesi hayatının sorumluluğunu almaya davet ettiğim tanımları ve yöntemleri anlatıyorum.

Kendini ve kendi hayatını anlamak...

Benim ruhsal gelişim yolculuğum daha derinde kim olduğumu bulma çağrısının peşinden gitmemle başladı. Dünyayı, kendimi ve başkalarını daha iyi anlamak istedim ve sürecim, hâlâ devam ediyor. Nihayetinde, bu yaşamda payıma düşmesini istediğim her şey için, olup bitenlere durmaksızın irade koymak yerine mucizevi yaratıcılığın benden akmasına ve ifade bulmasına izin verdiğimde dönüşümün başladığını anladım. Enerjinin zekâsını fark ettiğimde gördüm ki onu takip ederek muhteşem yaşam modelimi oluşturabilirim. Birey olduğum kadar aile, grup, ulus gibi olguların ve türümün de bir parçasıydım. Kimliğimizle dengelenme yolculuğunda yaratıcı sezgilerimizi devreye sokmadan, kalbimi-

* Luca ve Francesco Cavalli-Sforza

zin mesajlarını duymadan, kendi özdeğerlerimizi tanımlamadan derinlik kazanmak çok da mümkün değil. Bu kitabı size bireysel ve benzersiz kimliğinizi tanımanızı sağlayacak araçları anlatmak, hayatlarınızı tüm renkleri ve tonlarını içine alacağınız bir desenle tekrar çizebilmeniz için kaleme aldım.

Hayatın anlamını bulma arzusu kendini bulma arzusuyla yer değiştirdiğinde ve kişi, kendi anlamının peşine düştüğünde müthiş maceralarla dolu insanlık yolculuğu da başlıyor. Zira hayatın kendisi insanda saklı. Allah “Ruhumdan üfledim” diyerek bu sırrı bize de verdiğini söylüyor ve diyor ki: “Aslında sana hayatı verdim, onu senin içine sakladım.” Kalbin atışı ve alınan her nefes, hayat ve insan arasındaki yaşamsal bağ. Bu bağın kopuşu ölüm demektir. Belki canlısın, ancak bir o kadar huzursuz, bir o kadar eksik, bir o kadar tatminsizsin. Oysaki hayatın mucizevi zekâsının bizden akmasına izin verdiğimizde, yaratıcılığın bizdeki dönüştürücü tezahürüyle tanışırız.

Jungien Koçluk metotlarını kullanarak bireyselleşmek...

Jung Koçluğu eğitimim boyunca içinden geçtiğim süreçler beni, mitolojik anlatımlardaki yeni ölmüş ruhlara ölümler âlemine giderken eşlik eden psikopomplar gibi ruhumun derinliklerine yönlendirdi. O halde benzer çalışmalarla herkes kendi psişesiyle aynı bağlantıyı kurabilirdi.

Jung’un çalışmasının merkezinde insan zihninin, bilincin ve bilinçdışının tamamı olan psişenin doğuştan gelen potansiyellerinin gerçekleştirildiği bir psikolojik gelişim süreci olan bireyselleşme ilkesi yer alır.

Bireyselleşme, kişiliğimizin bütünlüğünü tanıyarak farkındalığımızı ve benlik duygumuzu güçlendirir. Bunun için üç unsurun farkında olmalıyız:

- Gölgelerimiz
- Komplekslerimiz
- Kolektif etkimiz

Bu üç unsurun farkına vararak kendi varlığımızda daha bütün ve kökleşmiş olabiliriz. Koçluk süreçlerinde arketiplerimi tanımladıktan ve gölgelerimi kucakladıktan sonra yaşamımda uzun süredir devam eden konular benim için değişmeye ve şekil almaya başladı. Jung'un çalışmalarına paralel ilerlemek, yolculuğumda yalnız olmadığımı hatırlattı. Tüm bu bilgilenme şunu söylüyor: Bireyselleşme yolunda yürümek, kendi projeksiyonlarımızın sorumluluğunu almak ve hayatımızdaki çözülmemiş sorunlar üzerinde çalışmaya başlamak yani kontrolsüz süreğenliğe meydan okumak mümkündür. Bunu başarmak,

- Daha derin bir kişisel otorite duygusu kazanmaktan,
- Kendimizle ve başkalarıyla dengeli bir ilişki kurabilmekten,
- Güçlü bir ego inşa etmekten geçer.

"Bireyleşme, insanı dünyadan dışlamaz; dünyayı kendine toplar."

Carl Jung

Jungien Koçluk alanında uzmanlaşırken, Jung ve çalışmaları üzerine derinleştiğim çok özel bir süreç geçirdim. Bu yeni vizyonla kendimi yeni şekillerde görebildiğimi ve gölgelerime açıklıkla yaklaşabildiğimi fark ettim. Bir sonraki aşamada rüyalarımı dinlemeye başladım... Kendi sembolizmamı görebilmem için bana her gece adeta yeni bir ders başlığıyla hizmet eden rüyalarım dikkat ettiğimimde, bilinçdışımla daha entelektüel ilişki kurabiliyordum.

Yaptığım enerji ve koçluk çalışmalarının bazılarında varoluşsal belirsizlikler varlığını sürdürmeye devam ediyordu ancak Jung'un geliştirmiş olduğu metotla daha derine kolayca inebilmeyi keşfettim. Çünkü Jung hayatını, psişenin nüanslarını, her birimizi kişisel kolektif ve arketipsel seviyelerde etkileyen tipik kalıplarını ve dinamiklerini anlamaya adanmıştı. Bütün bu bilgilerle ve ufuk açıcı sentezlerle karşılaşmak, aradığım eksik parçayı bulmamı sağlamıştı.

Bu sayede mutluluk dediğimiz kavrama pazarlama mucitleri tarafından hak ettiğinden daha fazla anlam yüklendiğini anladım.

Hayati farkındalık ve derin seyahat

Jungien Koç Şebnem Toker altın orana sahip bir ruh, zihin, beden bütünlüğü için herkesi sıra dışı bir maceraya davet ediyor:

- Süreci örseleyen düğümleri tespit et.
- Yeniden başla ya da kaldığın yerden devam et ama illaki eylemde ol.
- Kendi yaşamına hizmet et.

“Ruh, zihin, beden” bütünlüğünün altın oranı nedir?

Memnun, mutlu ve başarılı yaşamın anahtarı, bu bütünü oluşturan parçaların temelde neye ihtiyacı olduğunu keşfetmekten geçiyor. Bunun adı **hayati farkındalıktır**. Hayati farkındalık, **kişinin kendi üzerinde derinleşmesi** ile mümkündür. Bu, özaraştırma ve yeni anlamlar inşa etme süreci demektir.

İsteklerinizin hayatın umurunda olmadığını düşünmek, ona haksızlık etmek olurdu. Tabii ki umurunda! Hatta belki esas meselesi bu!

Yaşamın Direksiyonunda, Şebnem Toker'in kişisel çalışmaları ile Jungien Koçluk yaklaşımını sentezlediği bir eylem kitabı.

Kitap okura iki seçenek sunuyor:

Ya “Kaldığın yerden devam et!” ya da “Yeniden başla!”

İkisinde de hem bambaşka biri hem de tam olarak kendin olabilirsin...

Kulağa harika gelmiyor mu?

Kitaba özel üç meditasyon Podcast'i...

İçerideki QR kodları okut ve dinle.

