

aktif yaratıcı
liste



by

Binhân Dirilgen

*Yürüyüş halinde meditasyon
yapmayı denediniz mi?*

01

Doğada veya evinizde de
yapabilirsiniz. Bununla ilgili olarak
faydalanabileceğiniz kaynaklar;
Calm uygulaması ve **YouTube** ılabilir.

YouTube video önerim:
[Dr. Joe Dispenza'nın Yürüyüş Meditasyonu](#)

02

Dolaplarınızı organize etmek

ve fazlalıklardan kurtulmak kendinizi çok iyi hissettirecek.



03

Doğada, park içinde yapacağınız kısa bir yürüyüş beyninizi dinlendirirken size serotonin salgılayacak ve mutluluk, hafiflik hissi verecek.

04

Kendi evinizin rahat ortamında yoga veya pilates yapabilirsiniz.

Bunlarla ilgili farklı kaynaklara YouTube üzerinden ulaşabilirsiniz.

Adım adım ilerlemen adına YouTube kanal önerim:

[Yoga With Adriene](#)

Dans ederek üstünüzdeki durağan enerjiyi
aktif hale getirebilirsiniz.

05



Gönüllü çalışmalara katılarak

yakın çevrenize, inandığınız kurumlara,
kişilere **faydalı** olabilirsiniz.

Bu size mutluluk olarak geri gelecektir.

07

Kendiniz için

çok sevdiğiniz özel bir yemek
hazırlayabilirsiniz.



Bugüne kadar
hiç yapmadığınız
bir uğraş/hobi edinebilirsiniz.

Bu aktivitenin nasıl yapılacağının
ilk adımlarını YouTube üzerinden
öğrenebilirsiniz.

08



SCAN ME