



WORKBOOK

by Binhhan Dirilgen

WORKBOOK

Günlük Başarı

Çalışma Defterine & Planlayıcısına

Hosgeldin!





W O R K B O O K

Workbook rehberin,
düşüncelerini netleştirmen,
amaçların doğrultusunda
planlamalar yapman ve
günlük görevlerini, düşüncelerini
ve duygularını bilinçli bir şekilde
işlemen için hazırlandı.
İstersen hedeflerini belirle,
ister alışkanlıklarını takip et,
ister şükran anları için dur;
bu rehber, bulunduğun noktaya
eşlik eder ve seninle birlikte büyür.
Küçük adımları
birlikte büyük başarılarla
dönüştürelim...

Merhaba, ben **Binhan Dirilgen**

Bir

*Professional Certified Coach
olarak, hedeflerine ulaşman için
gün boyunca adımlarını atarken
sana eşlik etmek istiyorum.

Bu plan sayesinde,
hayatına daha
fazla neşe ve anlam katacak
güzel anlar biriktireceksin.



İyi Yaşam Ritüelleri

Günlük İpuçları

Sabah Niyetlerim

Günün niyetini yaz:

“Bugün kendime şefkâtlı davranacağım.

“En önemli işi öncelikle tamamlayacağım.”

2 Dakikalık Nefes Egzersizi Molası

Günün ortasında dur,
nefesini kontrol et:

4 saniye nefes al, 4 saniye tut,
6 saniyede yavaşça nefes ver.

Bu döngüyü 3 kez tekrarla.

Şükran Molası

Akşam yemeğinden önce,
günün içinden 3 küçük
mutluluğu not et
(örneğin: güneş ışığı,
gelen nazik bir mesaj)

Dijital Kapanış

Yatmadan 30 dakika önce
mavi ekranları kapat.

Biraz esneme hareketleri yap,
kitap oku, bitki çayı yudumla.

Akşam Yansımaları

Kendine Sor:

“Bugün neler ile gurur duydum?”

“Yarın neleri özgür bırakabilirim?”





İyi Yaşam Ritüelleri

Sabah Niyetlerim

2 Dakikalık Nefes Molası

Şükran Molası

Dijital Kapanış

Akşam Yansımaları



Niyetlerim

Günlük Olumlamalarım

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bugün Şükrettiğim Şeyler

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bugünün
Öncelikli Hedefleri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Su



Uyku



Mod



Notlarım

.....

.....

.....

C H E C K L I S T

Kendine iyi bakıyor musun?
Listeni şimdi kontrol eder misin?

GÜNE NAZİKÇE BİR BAŞLANGIÇ

.....

.....

.....

.....

AKŞAMINDA ŞEVKÂTLİ BİR KAPANIŞ

.....

.....

.....

.....

.....

GÜNLÜK YAZI ALANIN

DERİNLEŞME SORULARIN

SEE
good
IN ALL
things



GÖREVLERİN / TARİHLERİ

[illegible]



YAŞAMININ CHECK LIST'İ KENDİNE SOR

Hayatımın hangi alanı bana,
"beni fark et" diyor? Hangi
alanımda dönüşüme ihtiyaç var?

.....

Şu anda bu konu niçin
benim için bu denli anlamlı?

.....

Bu konuda beni gerçek anlamda
tatmin edecek, ulaşılabilir
bir sonuç ne olurdu?

.....

Küçük bir adım da olsa, değişimi
başlatacak ilk adım olarak ne yapabilirim?

.....

Kararlılığımı sürdürmek ve
zorluklara dayanmak için hangi
kaynakları kullanabilirim?

.....

YAŞAMININ VİZYON LİSTESİ

HANGİ YETENEĞİN SENİ
DESTEKLEYEREK GÜÇLENDİRİYOR?

.....

.....

.....

SABAH UYANDIĞINDA
SENİ HEYECANLANDIRAN
YAŞAM AMACIN NE?

.....

.....

.....

HAYALİN NEDİR?
VE BU HAYALİ GERÇEK KILMAK
ADINA PLANLARIN NELER?

.....

.....

.....





KENDİNE SÖZÜN ÖZÜNE TAAHHÜDÜN

HAYALLERİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN
KENDİNE HANGİ CESARET VERİCİ SÖZLERİ
SÖYLEMEK İSTERDİN?

.....

.....

.....

SENİ HEDEFLERİNE BAĞLI TUTACAK
SEMBOL YA DA İŞARET OLSAYDI
BU NE OLURDU?

.....

.....

.....

YOLCULUĞUNUN HER ZAFERİNDE
KENDİNE NASIL TEŞEKKÜR EDERSİN
VE BUNU NASIL
KUTLAMAK İSTERSİN?

.....

.....

.....

TEŞEKKÜR EDERİM.

BU WORKBOOK REHBERİNİ TAKİP ETTİĞİN
İÇİN SEN DE LÜTFEN KENDİNE TEŞEKKÜR ET.

BU WORKBOOK REHBERİNİ TAKİP ETTİĞİN
İÇİN SEN DE LÜTFEN KENDİNE TEŞEKKÜR ET.

**BİREYSEL KOÇLUK İÇİN VEYA
SORULARINIZ VARSA, DM'DEN
BANA MESAJ ATABİLİRSİNİZ.**

Binhan Dirilgen

PCC