

İçindekiler

KADER TASARIMINI ANLAMAK PDF ÇALIŞMA KİTABI	2
İÇİNDEKİLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BÖLÜM 1: HAYAT HARİTASI ŞABLONLARI	3
0-10 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM.....	3
10-20 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM.....	4
20-30 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM.....	6
30-40 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM.....	7
40-50 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM.....	8
HAYAT HARİTAMIN ÖZETİ	10
BÖLÜM 2: DÖNGÜ TAKİP TABLOLARI	12
EN ÇOK TEKRARLAYAN 10 DÖNGÜM	12
DÖNGÜ 1 DETAY: _____	12
DÖNGÜ 2 DETAY: _____	12
DÖNGÜ 3 DETAY: _____	13
DÖNGÜLERİMİN ORTAK NOKTALARI.....	14
BÖLÜM 3: KÖK İNANÇ LİSTELERİ.....	15
EN SIK KULLANDIĞIM 10 CÜMLE.....	15
AİLEDEN AKTARILAN CÜMLELER	16
KÖK İNANÇ DÖNÜŞÜM TABLOSU	17
BÖLÜM 4: İSİM VE KİŞİ ANALİZİ.....	18
HAYATIMDAKİ ÖNEMLİ KİŞİLER	18
ÖĞRETMENLERİM.....	19
İSİM TEKRARLARI.....	19
BENİ EN ÇOK ETKİLEYEN KİŞİLER.....	20
BÖLÜM 5: ESMA BAĞLANTILARI.....	21
YAŞADIĞIM OLAYLAR VE ESMA BAĞLANTISI	21
EKSİLDİĞİM YERDE AÇIĞA ÇIKAN ESMALAR	22

ESMALARLA DÖNÜŞÜM	22
BÖLÜM 6: DUYGU VE BEDEN HARİTASI	23
DUYGULARIMIN BEDENİMDEKİ YERİ	23
TEKRARLAYAN BEDENSEL BELİRTİLER	24
NEFESİM NE SÖYLÜYOR?	25
BÖLÜM 7: AİLE KODLARI VE AKTARIMLAR	26
AİLEMDE TEKRAR EDEN HİKAYELER	26
AİLEMDEN DEVRALDIĞIM KODLAR	26
KIRILMASI GEREKEN ZİNCİRLER	27
AİLEMDEKİ İSİMLER VE ANLAMLARI	27
BÖLÜM 8: YETENEK VE MESAJ TABLOSU	28
ZORLUKLARIMIN BANA KAZANDIRDIKLARI	28
TRAVMALARIMIN MESAJI	29
KADER TASARIMIMDAKİ GÖREVİM	30
BENİM ÖZGÜN YETENEKLERİM	30
BÖLÜM 9: NOTLAR VE ÇIKARIMLAR	31
ATÖLYE BOYUNCA FARK ETTİKLERİM	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
KADER TASARIMIMIN ÖZETİ	31
DÖNÜŞÜM İÇİN NİYETLERİM	31
SON SÖZ	32

BÖLÜM 1: HAYAT HARİTASI ŞABLONLARI

0-10 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM

Yaş Aralığı	Önemli Olay	Hissettiğim Duygu	O dönemki İncam	Bugünkü Yorumum
0-1				
1-2				
2-3				
3-4				
4-5				
5-6				
6-7				
7-8				
8-9				
9-10				

Bu dönemde en çok duyduğum cümleler:

- 1.
- 2.
- 3.

Bu dönemin bana kazandırdıkları:

- 1.
- 2.
- 3.

10-20 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM

Yaş Aralığı	Önemli Olay	Hissettiğim Duygu	O dönemki İncancım	Bugünkü Yorumum
-------------	-------------	-------------------	--------------------	-----------------

10-11

11-12

12-13

13-14

14-15

15-16

16-17

17-18

18-19

19-20

Bu dönemde en çok duyduğum cümleler:

- 1.
- 2.
- 3.

Bu dönemin bana kazandırdıkları:

- 1.
- 2.
- 3.

İlklerim:

İlk...

Ne zaman?

Nasıl hissettim?

İlk kavgam

İlk düşüşüm

İlk hayal kırıklığım

İlk başarım

İlk terk edilişim

20-30 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM

Yaş Aralığı	Önemli Olay	Hissettiğim Duygu	O dönemki İncancım	Bugünkü Yorumum
-------------	-------------	-------------------	--------------------	-----------------

20-21

21-22

22-23

23-24

24-25

25-26

26-27

27-28

28-29

29-30

Bu dönemde en çok duyduğum cümleler:

- 1.
- 2.
- 3.

Bu dönemin bana kazandırdıkları:

- 1.
- 2.
- 3.

30-40 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM

Yaş Aralığı	Önemli Olay	Hissettiğim Duygu	O dönemki İnancım	Bugünkü Yorumum
-------------	-------------	-------------------	-------------------	-----------------

30-31

31-32

32-33

33-34

34-35

35-36

36-37

37-38

38-39

39-40

Bu dönemde en çok duyduğum cümleler:

- 1.
- 2.
- 3.

Bu dönemin bana kazandırdıkları:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

8

40-50 YAŞ ARASI HAYAT HARİTAM

Yaş Aralığı	Önemli Olay	Hissettiğim Duygu	O dönemki İncim	Bugünkü Yorumum
-------------	-------------	-------------------	-----------------	-----------------

40-41

41-42

42-43

43-44

44-45

45-46

46-47

47-48

48-49

49-50

9

Bu dönemde en çok duyduğum cümleler:

- 1.
- 2.
- 3.

Bu dönemin bana kazandırdıkları:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

HAYAT HARİTAMIN ÖZETİ

Dönemlerimde tekrar eden olaylar:

Olay

Kaç kez?

Hangi yaşlarda?

Taşınma

Kayıp

Hastalık

İş değişikliği

İlişki değişikliği

Maddi değişim

Dönemlerimde tekrar eden duygular:

Duygu	En çok hangi dönemde?	Ne ile bağlantılı?
Korku		
Öfke		
Üzüntü		
Yalnızlık		
Değersizlik		
Başarı		

BÖLÜM 2: DÖNGÜ TAKİP TABLOLARI

EN ÇOK TEKRARLAYAN 10 DÖNGÜM

DÖNGÜ 1 DETAY: _____

Tarih	Olay	Nasıl Tepki Verdim?	Ne Öğrendim?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Bu döngünün bana mesajı:

DÖNGÜ 2 DETAY: _____

Kerime Küçük ERGİN "Kader Tasarımını keşfet" Notları

Tarih	Olay	Nasıl Tepki Verdim?	Ne Öğrendim?
-------	------	------------------------	--------------

Bu döngünün bana mesajı:

13

DÖNGÜ 3 DETAY: _____

Tarih	Olay	Nasıl Tepki Verdim?	Ne Öğrendim?
-------	------	------------------------	--------------

Bu döngünün bana mesajı:

DÖNGÜLERİMİN ORTAK NOKTALARI

Tüm döngülerimde ortak olan duygu:

Tüm döngülerimde ortak olan inanç:

Tüm döngülerimde ortak olan kişi tipi:

Tüm döngülerimde ortak olan mekan/zaman:

Bu döngüler bana şu yetenekleri kazandırdı:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bu döngüler olmasaydı, bugün sahip olmadığım şey:

BÖLÜM 3: KÖK İNANÇ LİSTELERİ

EN SIK KULLANDIĞIM 10 CÜMLE

#	Cümle	Bu cümleyi kimden duydum?	Bu cümle bana ne kazandırdı?	Bu cümle beni nerede sınırladı?
1	"Emeklerim boşa gidiyor"			
2	"Hak etmiyorum"			
3	"Zaten bana mı kalır?"			
4	"Yapamam"			
5	"Beni anlamıyorlar"			
6	"Hep ben mi?"			
7	"Daha iyisi olmalı"			

AİLEDEN AKTARILAN CÜMLELER

Aile Üyesi

En Sık Kullandığı Cümle

Bende Yankılanan

Anne

Baba

Abla/Abi

Diğer

KÖK İNANÇ DÖNÜŞÜM TABLOSU

Eski İnançım

Bu inanca ne zaman kapıldım?

Yeni İnançım

Emeklerim boşa gider

Her emeğim bir yere
tohumdur

Hak etmiyorum

Ben zaten var olmakla hak
ediyorum

BÖLÜM 4: İSİM VE KİŞİ ANALİZİ

HAYATIMDAKİ ÖNEMLİ KİŞİLER

İsim	Kim?	Bende Bıraktığı İz	Bu isim bana neyi hatırlatıyor?
------	------	--------------------	---------------------------------

ÖĞRETMENLERİM

Öğretmen İsmi	Ders	Olumlu/Olumsuz Etki	Bugünkü Yorumum
---------------	------	---------------------	-----------------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

İSİM TEKRARLARI

Hayatımda aynı isimle kaç kez karşılaştım?

İsim	Kaç Kişi?	Ortak Özellikleri	Bana Mesajı
------	-----------	-------------------	-------------

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

BENİ EN ÇOK ETKİLEYEN KİŞİLER

Kişi

Etkisi

Bende hangi duyguyu açığa çıkardı?

BÖLÜM 5: ESMA BAĞLANTILARI

YAŞADIĞIM OLAYLAR VE ESMA BAĞLANTISI

Yaşadığım Olay	Hangi Esmayı Hissettim?	Esmanın Anlamı	Bana Öğrettiği
-------------------	----------------------------	-------------------	----------------

El-Adl (Mutlak Adalet)

El-Hakem (Hükmeden)

El-Hak (Gerçek)

El-Vedud (Seven)

El-Kavi (Güçlü)

El-Muhsi (Sayan)

El-Evvel (İlk)

El-Ahir (Son)

EKSİLDİĞİM YERDE AÇIĞA ÇIKAN ESMALAR

Zorlandığım An

Hangi Esmayı Yaşadım?

Bu Esmaya Bana Ne Verdi?

ESMALARLA DÖNÜŞÜM

Bugüne kadar bana en çok eşlik eden 3 esma:

1. -

-
-

Şu an hayatımda en çok ihtiyacım olan esma:

BÖLÜM 6: DUYGU VE BEDEN HARİTASI

DUYGULARIMIN BEDENİMDEKİ YERİ

Duygu	Bedenimde Nerede Hissediyorum?	Ne Zaman Geliyor?	Bana Ne Söylüyor?
-------	-----------------------------------	----------------------	----------------------

Öfke

Korku

Üzüntü

Kaygı

Yalnızlık

Sevinç

Huzur

Değersizlik

TEKRARLAYAN BEDENSEL BELİRTİLER

Belirti	İlk Ne Zaman?	Ne Zaman Tekrarlıyor?	Duygusal Bağlantısı
Baş ağrısı			
Mide sorunu			
Boyun ağrısı			
Sırt ağrısı			
Tansiyon			
Uyku sorunu			
Cilt sorunu			

NEFESİM NE SÖYLÜYOR?

Durum

Nefesim Nasıl?

Bu ne anlama geliyor?

Stresliyken

Korkuyken

Öfkeliyken

Huzurluyken

Bir karar anında

BÖLÜM 7: AİLE KODLARI VE AKTARIMLAR

AİLEMDE TEKRAR EDEN HİKAYELER

Hikaye

Kimde?

Bende Nasıl Görünüyor?

26

AİLEMDEN DEVRALDIĞIM KODLAR

Annemden aldığım:

- 1.
- 2.
- 3.

Babamdan aldığım:

- 1.
- 2.
- 3.

Diğer aile büyüklerimden aldığım:

- 1.
- 2.
- 3.

KIRILMASI GEREKEN ZİNCİRLER

Zincir

Kimden Geliyor?

Nasıl Kırabilirim?

AİLEMDEKİ İSİMLER VE ANLAMLARI

İsim

Anlamı

Bu isim bana neyi fısıldıyor?

BÖLÜM 8: YETENEK VE MESAJ TABLOSU

ZORLUKLARIMIN BANA KAZANDIRDIKLARI

Zorluk	Bana Kazandırdığı Yetenek	Bugün Buna Nasıl Kullanıyorum?
--------	---------------------------	--------------------------------

TRAVMALARIMIN MESAJI

Travma

Bana Ne Anlatmak İstedi?

Şimdi Anlıyor muyum?

KADER TASARIMIMDAKİ GÖREVİM

Yaşadığım tüm zorluklar bana şunu öğretti:

Tüm bu deneyimler beni şu konuda uzman yaptı:

Benzer zorlukları yaşayanlara verebileceğim en büyük hediye:

BENİM ÖZGÜN YETENEKLERİM

Yetenek

Nereden Geldi?

Nasıl Geliştirdim?

BÖLÜM 9: NOTLAR VE ÇIKARIMLAR

KADER TASARIMIMIN ÖZETİ

Benim en temel 3 döngüm:

- 1.
- 2.
- 3.

Benim en temel 3 kök inancım:

- 1.
- 2.
- 3.

Benim en temel 3 yeteneğim:

- 1.
- 2.
- 3.

Benim kader tasarımımdaki görevim:

31

DÖNÜŞÜM İÇİN NİYETLERİM

Bırakmak istediklerim:

- 1.
- 2.
- 3.

Güçlendirmek istediklerim:

- 1.
- 2.
- 3.

SON SÖZ

"Her ne için yaratıldıysan, o kolaylaştırılmıştır sana."

Benim yaratılış amacım:

Bu çalışma kitabı, Kerime Ergin'in "Kader Tasarımını Anlamak" atölyesine aittir. Tüm hakları saklıdır. İzinsiz çoğaltılamaz, dağıtılamaz.