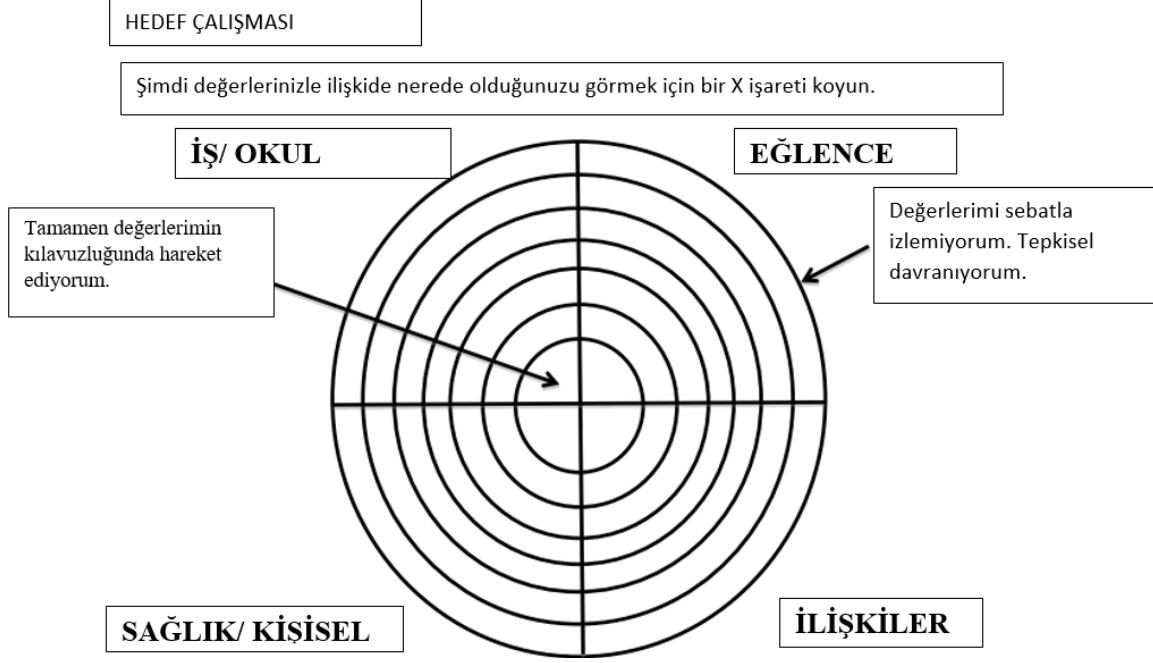


TURNAYI GÖZÜNDEN VURMAK*

Değerleriniz yönünde ne oranda davrandığınızı temsil etmek için dart panosunun 4 alanına bir X işareti koyun. Bu değerlendirmenizi günlük ya da haftalık olarak yapabilirsiniz.



Dart tahtasında hayat keyfi olarak dört önemli alana ayrılmıştır:

İş/Eğitim alanı:

Çalıştığınız ya da eğitim gördüğünüz alanda, işinizde ve kariyerinizde değer verdiğiniz şeylere, müşterilerinizle, iş ya da okul arkadaşlarınızla, “nasıl olmak istersiniz? İşinize hangi kişisel kalitelerinizi katmak istiyorsunuz? Bu alanda hangi becerileri geliştirmek istiyorsunuz?” sorularına verdiğiniz yanıt doğrultusunda yani değerleriniz doğrultusunda ne derece davranıyorsunuz? Eğer değerleriniz ile tam bir yakınlık içinde davranıyorsanız, odağa bir X işareti koyun, yok eğer değerlerinize uzak davranıyorsanız, uzak olduğunuzu düşündüğünüz oranda odaktan uzak bir noktaya bir X işareti koyun.

Eğlence:

Türkçedeki hoş deyişle “boş” zamanlarınızı nasıl geçiriyorsunuz. Kendinizi nasıl oyalamak, rahatlatmak, eğlendirmek isterseniz. Bu alanda bütün kalpınız ile önem ve değer verdiğiniz şeylere ne kadar yakın davranıyorsunuz, arzularınıza ne derece yaklaşıyorsunuz ya da uzaklaşıyorsunuz? Tamamen değerleriniz doğrultusunda hareket ediyorsanız odağa ve değerleriniz ile ilişkisiz bir şekilde davranıyorsanız, ilişkisizlik oranında odaktan uzağa bir X işareti koyun.

Sağlık/ Kişisel Gelişim:

Bir insan olarak süre giden hayatınıza, gelişiminize işaret eder. Maneviyat, yaratıcılık, yaşam becerileri geliştirme, meditasyon, yoga, egzersiz, beslenme ve sağlığınıza ilgili risk alma (alkol, sigara, uyuşturucu) içeren alandır. Bu alandaki değerlerinize ne derece yakınsınız ya da uzaksınız?

İlişkiler:

Yaşamınızda yakınlarınız ile, dostlarınız ya da arkadaşlarınızla kurduğunuz bağlanmayı içeren alandır. Eşiniz, çocuklarınız, ebeveynleriniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız ve diğer sosyal ilişkileri içerir. Bu alanda ne tür ilişkiler kurmak istersiniz? Bu ilişkilerde nasıl olmak istersiniz? Hangi kişisel meziyetleri geliştirmek istiyorsunuz? Bunlara ne derece yakınlaşıyorsunuz ya da uzaklaşıyorsunuz?

* Turnayı Gözünden Vurmak olarak adlandırdığım çalışma, Tobias Lundgren adında bir İsveçli bir AKT (ACT) terapisti tarafından tasarlanmış bir değerleri aydınlatma çalışmasından uyarlanmıştır. Russ Harris, birçok kitabında aynı çalışmadan yararlanır.