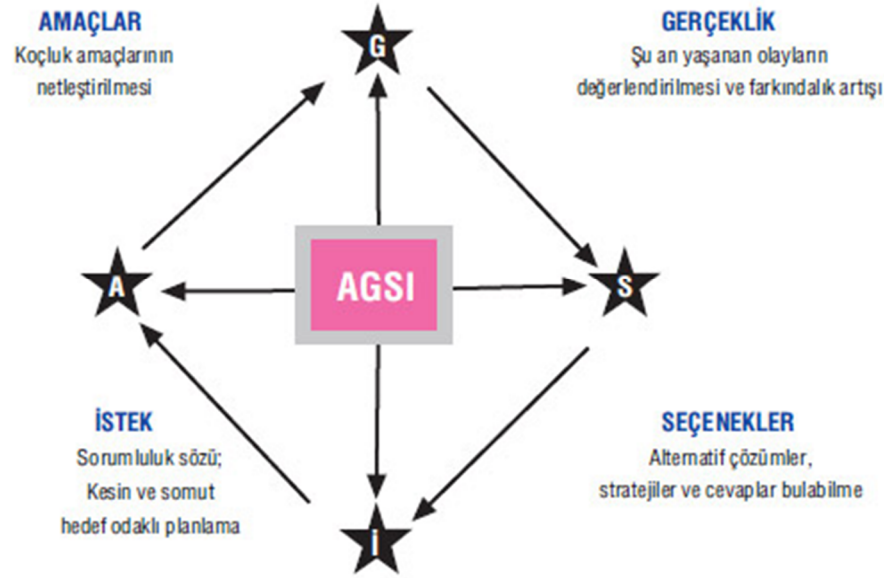




*Birinci keşif

Aslında kim olduğumuzla kim olmak istediğimiz arasında bir çelişki olduğunun farkındayız. Bir şeyler olur ve bu da bu çelişkiyi bilincimize yerleştirir ve değişme ihtiyacı hissine keşfetmemizi sağlar.

*İkinci keşif

Her Türlü Soru ve Önerileriniz İçin bilgi@renstitu.com Adresine Mail Atabilirsiniz. Her Hakkı Saklıdır.

Değişmek için yeterince motivasyonlu olduğumuzda, kim olduğumuza dair algımızı daha iyi bir hale getirmek için şöyle bir aynaya bakarız. Bu da bizim geliştirebileceğimiz güçlü yanlarımızı ve olduğumuz ve olmak istediğimiz kişi arasındaki boşlukları keşfetmemizi sağlar.

***Üçüncü keşif**

Değişme niyetimizin gerçekleşmesini keşfedersek bir plana ihtiyacımız olur. Yeni davranışlar kazanmalı ve var olanı geliştirmeliyiz. Kişisel öğrenme ajandasına ihtiyaç duyarız.

***Dördüncü keşif**

Yeni davranışlarla yeni deneyimler yaşayabilir ve yeni becerilerimizi kullanabiliriz. Bilinçli olarak bir şeyler yaparken ve dünya hakkında düşünürken yeni yollar benirsersek, gerçekten değişmeye başlamışız demektir.

***Beşinci keşif**

Süreç içinde bir noktada, güvendiğimiz kişilerin desteğiyle kendimizi değiştirmenin daha kolay olduğunu fark ederiz. Ayrıca bize karşı iyi niyet besleyen



kişilerin cesaretlendirmesi olmaksızın bu değişimi başarmak mümkün olmayabilir. Değişmek için bazı riskleri göze almak gerekir. Deneyimlemeye ve uygulamaya kendimizi yeterli hissetmek için, biraz güvende hissetmemiz gerekir. Bunu da destekleyici ve güvenilir ilişkilerde bulabiliriz.

