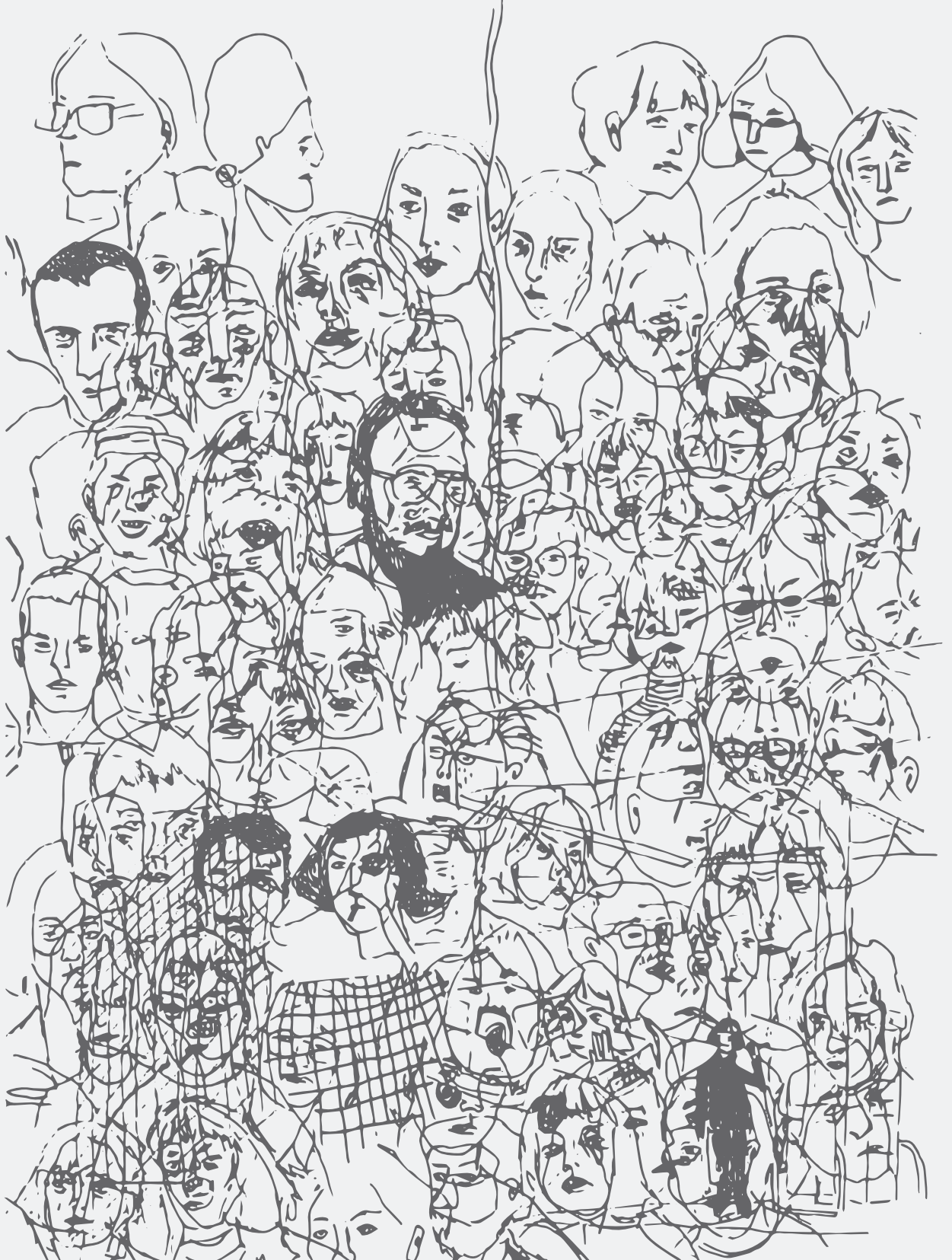


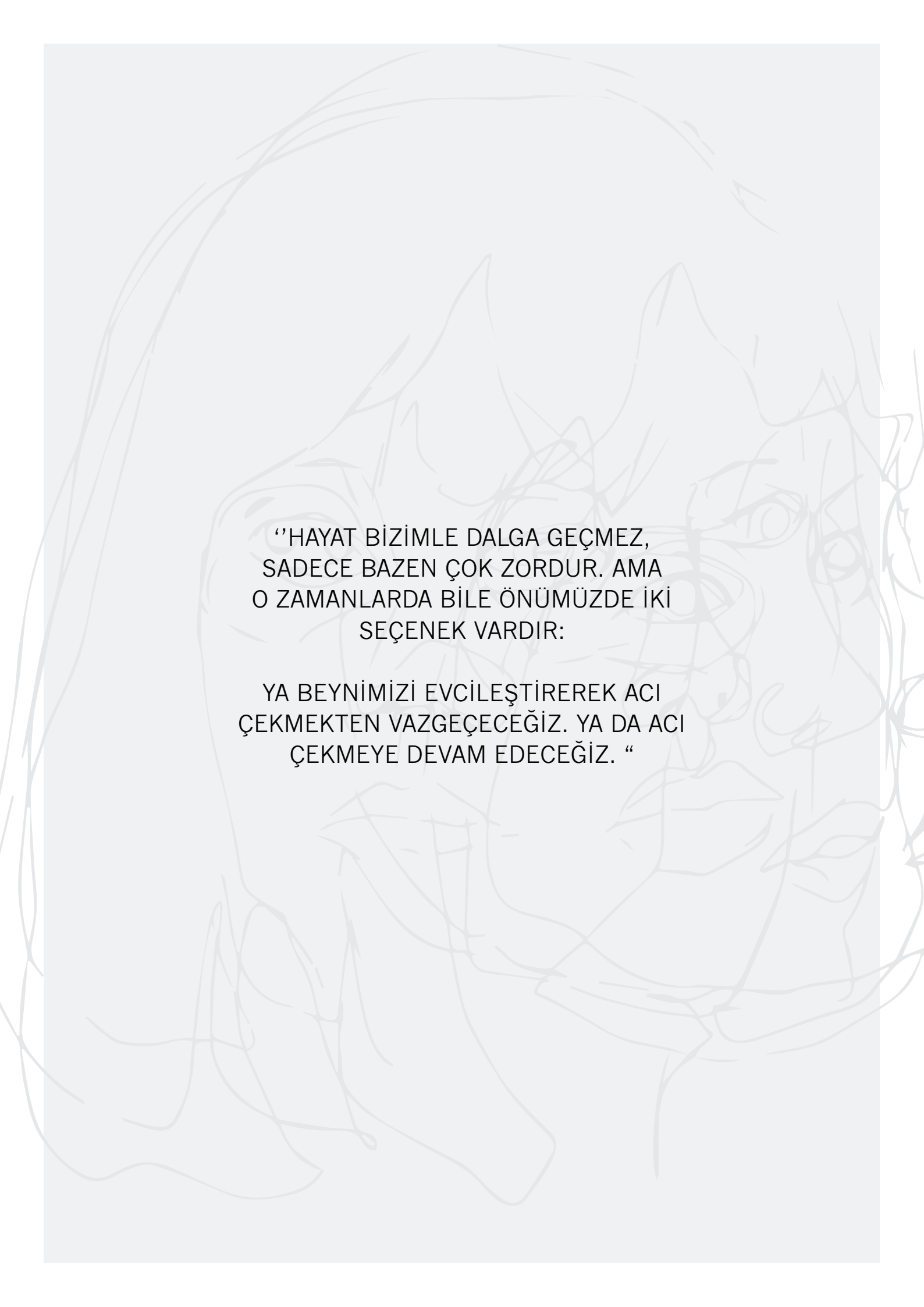
KENDİNİ TAMİR

Zihinsel - Fiziksel - Ruhsal - İyileşme



Adalet Bağdu
Psikolog

AKADEMİ
Adalet Bağdu



“HAYAT BİZİMLE DALGA GEÇMEZ,
SADECE BAZEN ÇOK ZORDUR. AMA
O ZAMANLARDA BİLE ÖNÜMÜZDE İKİ
SEÇENEK VARDIR:

YA BEYNİMİZİ EVCİLEŞTİREREK ACI
ÇEKMEKTEN VAZGEÇECEĞİZ. YA DA ACI
ÇEKMEYE DEVAM EDECEĞİZ. “

AMAÇ: KENDİNİ İYİLEŞTİRME MANİFESTOSU
BEYNİMİZİ NASIL EVCİLLEŞTİREBİLİRİZ ?

HEPİMİZİN ARADIĞI ŞEYE DAİR DETAYLI ANALİZ VE
TEKNİKLERLE ÖRÜLMÜŞ OLAN BU EĞİTİM;

KENDİNİZİN DAHA ÜST VERSİYONU OLMA
ÖZLEMİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK, KENDİ
MUTLULUĞUNUZU KENDİNİZİN İNŞA
EDEBİLMESİNİ SAĞLAMAK İÇİN NÖRONLAR
ARASINDA YENİ BAĞLANTILAR KURABİLMİYİ,
ZİHNE, BEDENE VE RUHA ODAKLANARAK SİNİR
SİSTEMİNİ YENİDEN DENGELEMEYİ VE
ÇÖZÜMLENMEMİŞ DUYGUSAL YARALARI
İYİLEŞTİRMEYİ AMAÇLAR.

İÇERİK: YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY DÖRT
RAKAMI HATIRLAMAK: 6-7-5-3.

SİZİ KARMAŞA HALİNİN İÇİNDE TUTAN;

6 BÜYÜK YANILSAMAYI ORTADAN KALDIRMAK.

GERÇEKLİĞİ ÇARPITAN;

7 KÖR NOKTAYI ONARMAK.

İYİLEŞMENİN KALICI OLMASI İÇİN;

5 GERÇEĞE TUTUNMAK.

INFOGRAFIKLER, İLÜSTRASYONLAR VE
FOTOĞRAFLARLA DOLU, MUTLU HAFIZA İPUÇLARI
BULARAK;

3 FARKLI ANI YAPMA SANATINI GELİŞTİRMEK.

KAZANIM:

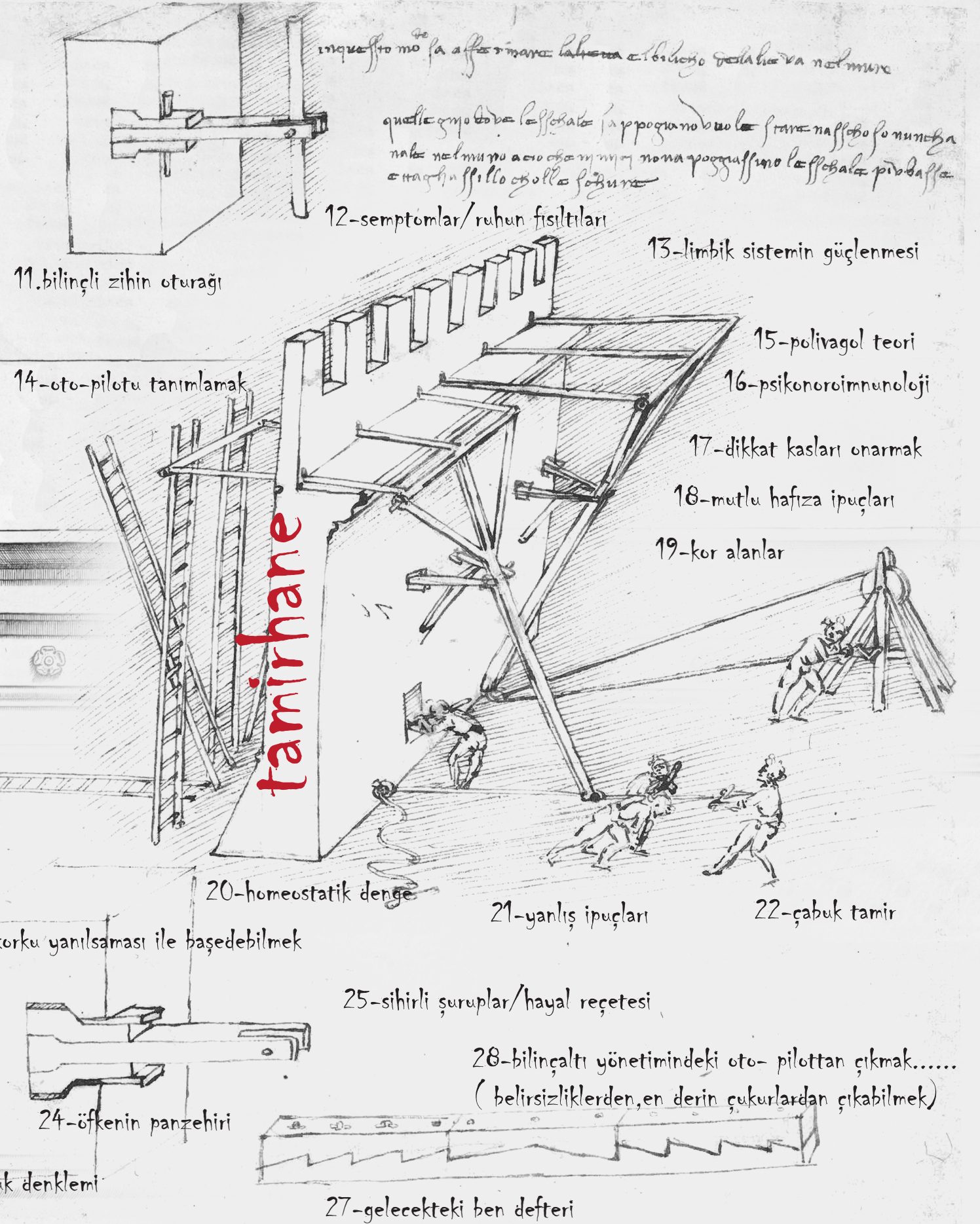
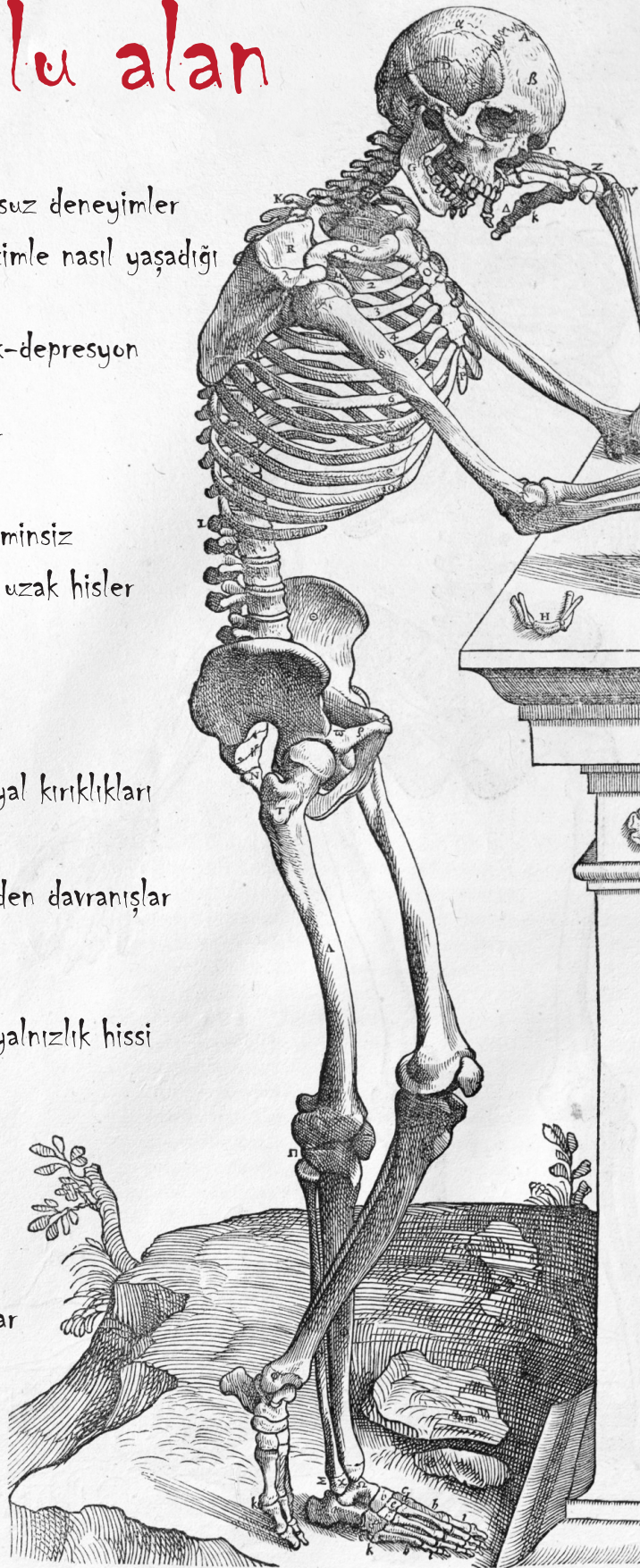
1. EVCİLLEŞEN BEYNİMİZİN;
ZİHNİMİZİ, RUHUMUZU VE
BEDENİMİZİ TAMİRİ.
2. KOREGÜLASYON-BİRLİKTE DÜZENLEME
ZORLU VE STRESLİ DURUMLARDA
DAYANIKLILIK (DUYGUSAL OLGUNLUK) VE
YILMAZLIK (DUYGUSAL SAĞLAMLIK)
DÜZENEKLERİNİN DEVREYE GİREREK
DUYGULARI VE DAVRANIŞLARI YÖNETMESİ.
3. İÇSEL GÜDÜLERİN ENERJİ YÖNÜNÜ DEĞİŞTİREREK
PERFORMANS KAYNAĞININ ZENGİNLEŞTİRİLMESİ.

**Performans Ölçümlemesi Değil,
Performans İyileştirmesi.**

Not: Bu proje iki şekilde sunulabilir; seminer ve eğitim uygulama.
Seminer 90 dakika,
Eğitim uygulama, hedef kitleye göre özel tasarlanmaktadır.

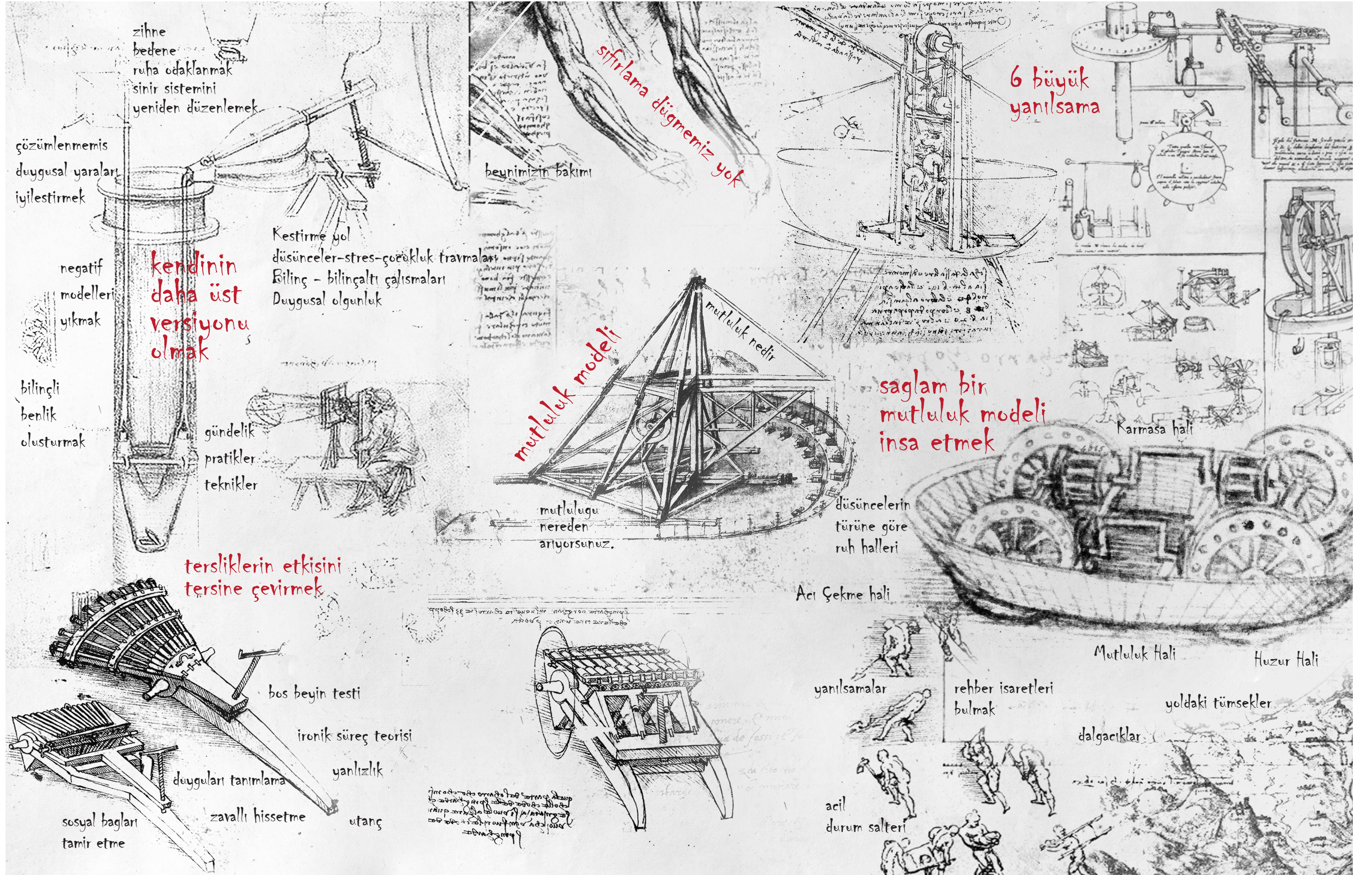
sorunlu alan

- 1- çocuklukta olumsuz deneyimler ve travmaların bizimle nasıl yaşadığı
- 2- uykusuzluk-depresyon
- 3- takıntılar-kaygılar
- 4- mutsuz/tatminsiz ve iyilikten uzak hisler
- 5- duygusal toyluk
- 6- hayal kırıklıkları
- 7- kendini sabote eden davranışlar
- 8- yalnızlık hissi
- 9- yetersizlik hissi
- 10- öfke ve korkular
İsteksizlik
yükler
donakalmak



11. bilinçli zihin oturağı
- 12- semptomlar/ ruhun fısıltıları
- 13- limbik sistemin güçlenmesi
- 14- oto-pilotu tanımlamak
- 15- polivagol teori
- 16- psikonoröimnoloji
- 17- dikkat kasları onarmak
- 18- mutlu hafıza ipuçları
- 19- kor alanlar
- 20- homeostatik denge
- 21- yanlış ipuçları
- 22- çabuk tamir
- 23- korku yanılsaması ile başedebilmek
- 24- öfkenin panzehiri
- 25- sihirli şuruplar/hayal reçetesi
- 26- mutluluk denklemi
- 27- gelecekteki ben defteri
- 28- bilinçaltı yönetimindeki oto- pilottan çıkmak.....
(belirsizliklerden, en derin çukurlardan çıkabilmek)

TAMİRHANE



varsayılan mutluluk haline nasıl geri dönebiliriz?

Adalet Bağdu

Psikolog -Yazar

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamlamıştır. İngiltere, Sussex'de, Herrmann Brain International Institute (HBDI) ve "London Re-Vision-Psychosynthesis Vision in Practice"den kişisel psikosentez ve danışmanlık sertifikalarına sahiptir.

NLP (Neuro-Linguistic Programming) Practitioner sertifikasını John Seymour Associates Institute'den, NLP Trainer sertifikasını ise INLPTA (International NLP Trainers Association)dan almıştır.

Tıp Fakóltesi'nde Ailede Genel Psikolojik Uyum, Kişilik ve Davranış Bozukluklarının Tanı ve Tedavisi konularında, Mersin Devlet Hastanesi Psikiyatri ve İstanbul Çapa Tıp-Nöroloji servislerinde Algı ve Davranışta Değişim Danışmanlığı görevinde uzmanlaşmıştır.

Bağdu, kurucusu olduğu Pozitif Performans Enstitü'de uzun yıllar üst düzey yönetici danışmanlığı ve psikolojik danışmanlık yapmıştır. Psikolojik satış, iknanın psikolojisi, etkili müzakere, problem çözme ve yaratıcılık konularında bireysel ve kurumsal eğitimler vermektedir.

Kurumların ihtiyaç duyduğu konularda konuşmacı olarak motivasyon kazandırma seminerleri vermeye devam etmektedir. Kurumlara özel organizasyonlara motivasyonel konuşmacı olarak katılmaktadır.

Kurucusu olduğu AKADEMİ çatısı altında birebir coaching çalışmalarıyla Jungiyen Terapiler, yönetici danışmanlığı ve kuşaklar arası çatışmalar konularında proje danışmanlığı yapmaktadır.

Kuşaklar Müzesi Kitabı'nı yazarı olan Bağdu, Thinking Cup Sit Down Show'u kurumlara ve genel katılıma açık olarak sunmaktadır.

