

YENİ SƏN DƏYİŞİM PROQRAMI

BY BELLE

31 DEKABR 2025

Əziz yol yoldaşım,

Əlində tutduğun bu fayl sadəcə bir neçə sualdan ibarət kağız parçası deyil. Bu, sənin gələcək bir ilinin memarlıq planıdır.

Yeni il, təqvimdə rəqəmlərin dəyişməsi deyil, insanın öz qərarlarını yeniləməsidir. Çox vaxt hədəflərimizi zehnimizdə qururuq, amma onları yazıya köçürmədiyimiz üçün unudulub gedir. Bu gün sən fərqli bir addım atırsan. Sən xəyallarını maddiləşdirirsən.

Bu proqramı doldurarkən səndən tək istəyim var: Özünə qarşı dürüst və cəsarətli ol.

Qələmi əlinə al. Bu boşluqları doldurmaq, həyatındakı boşluqları doldurmağın ilk addımıdır.

Yolun açıq, iradən möhkəm olsun!

Sənə inanıram, *Belle*

ETAP 1: KÖHNƏ JLƏ VİDALAŞMA (Təmizlənmə)

💡 **İzah:** Yeni bir başlanğıc etmək üçün əvvəlcə yükdən azad olmalısan. Keçmiş ilin uğursuzluqlarını, incikliklərini və sənə xidmət etməyən vərdişlərini bu səhifədə burax. Dolu stəkani yenidən doldurmaq olmaz.

 Tapşırıq: Gəridə qalan ildə sən ən çox yoran, enerjini alan və artıq özünlə yeni ilə aparmaq istəmədiyən şeyləri yaz və onlarla vidalaş.

Buraxdığım Vərdişlər və ya Düşüncələr:

Belle

ETAP 2: YENİ MƏNİN VİZYONU (Kim olmaq istəyirəm?)

💡 **İzah:** Hədəflərə çatmazdan əvvəl, o hədəflərə layiq olan şəxsiyyətə bürünməlisən. "Nə əldə etmək istəyirəm?" yox, "Kim olmaq istəyirəm?" sualı daha vacibdir.

✍️ **Tapşırıq:** Jlin sonunda özünü harda, necə və kiminlə görürsən? Bu yeni versiyanın xarakteri necədir? Hisslərini təsvir et.

Yeni "Mən" in xüsusiyyətləri:

Belle

ETAP 3: HƏDƏFLƏRİN KONKRETləşMƏSİ

(Fokus Nöqtələri)

💡 **İzah:** Xəyallarını reallığa çevirmək üçün onları ölçülə bilən hədəflərə çevirməliyik. Enerjiini dağıtma, həyatının ən vacib 3 sahəsinə fokuslan.

 Tapşırıq: Bu il üçün prioritet olan sahələri (məs: Karyera, Sağlamlıq, Münasibət) seç və hər biri üçün konkret hədəf yaz.

SAHƏ

HƏDƏF

	777
	520
	8888
	17981
	419 48 871

Belle

ETAP 4: STRATEJJI ADDJMLAR (Yol Xaritasi)

💡 **İzah:** Böyük hədəflər kiçik, davamlı addımlarla fəth edilir. Möcüzə gözləmə, strategiya qur. Hər hədəf üçün bu gün və ya bu həftə ata biləcəyin ilk addımı müəyyən et.

 Tapşırıq: Yuxarıda yazdığın hədəflərə çatmaq üçün atacağın ilk konkret addımları qeyd et.

HƏDƏF

ADDIM

	777
	520
	8888
	17981
	419 48 871

Belle

ETAP 5: NJYVÖTLÖRJN GÜCÜ (Hisslar və Enerji)

💡 **Jəzəh:** Hədəf çatacağıın yerdir, niyyət isə o yolda necə hiss etdiyindir. Hədəflər "nə" sualına, niyyətlər "necə" sualına cavab verir. Niyyət, hərəkətlərinə yüklədiyın enerjidir.

 Tapşırıq: Bu il həyatına hansı hissləri və enerjiyi dəvət edirsən?
Cümlələrini indiki zamanda və müsbət şəkildə yaz.

Mənim Niyyətlərim:

Belle

ETAP 6: MİNNƏTDARLIQ ÇƏLHƏNGİ (2025-ə
Təşəkkür)

💡 **İzah:** Şükür etmək, bolluğu artırmağın ən sürətli yoludur. 2025-ci il çətin keçmiş olsa belə, sənə öyrətdiyi dərslər və bəxş etdiyi anlar üçün təşəkkür et. Minnətdarlıq magnitdir.

 Tapşırıq: 2025-ci ildə baş verən, səni gücləndirən, sevindirən və ya dərs verən hadisələrə/insanlara təşəkkür et.

Mæn minnætðaram:

Belle

ETAP 7: PAYLAŞILAN ENERJİ (Başqaları üçün Niyət)

💡 **İzah:** Dünya güzgü kimidir. Başqaları üçün dilədiyən hər şey, sənə artıqlaması ilə qayıdar. Egondan sıyrıl və qəlbinin genişliyini göstər.

 Tapşırıq: Özün üçün yax, ailən, dostların, hətta tanımadığın, sevmədiyən insanlar və dünya üçün xoş niyyətlərini yaz.

Belle

ETAP 8: İNKİŞAF KİTABXANASI (Zehni Qida)

💡 **İzah:** Yeni düşüncə tərzini olmadan yeni həyat qurmaq mümkün deyil. Bu il sənin zehni transformasiyan üçün seçdiyim bu 3 kitab sənə ən yaxşı yol yoldaşı olacaq.

✍️ **Tapşırıq:** Aşağıdakı kitabları il ərzində oxumağı və hər birindən ən az 1 önəmli fikri həyatına tətbiq etməyi planla.

Oxunacaq Kitablار:

"Atom Vərdişlər" – (James Clear) Niyə oxumalısan: Böyük dəyişikliklərin kiçik vərdişlərlə başladığını və intizamın sirrini öyrənmək üçün.

Oxumağı bitirməyi hədəflədiyim tarix: ____ / ____ / 202__

"İnsanın Məna Axtarışı" – Viktor Frankl Niyə oxumalısan: Həyatın ən çətin anlarında belə yaşamaq üçün bir "niyə" tapmaq və ruhunu gücləndirmək üçün.

Oxumağı bitirməyi hədəflədiyim tarix: ____ / ____ / 202__

"Dörd Razılaşma" – Don Migel Ruiz Niyə oxumalısan: Özünü mühakimə etməyi dayandırmaq, başqalarının sözlərini şəxsi qəbul etməmək və daxili azadlıq üçün.

Oxumağı bitirməyi hədəflədiyim tarix: ____ / ____ / 202__

(Öz seçimim: _____)

Oxumağı bitirməyi hədəflədiyim tarix: ____ / ____ / 202__

Belle

ETAP 9: İLHAM MƏNBƏYİ (TedX və Videolar)

💡 **İzah:** Bəzən bir cümlə, bir hekayə bütün baxış bucağımızı dəyişə bilər. Bu çıxışlar sənin motivasiyan düşdüyü anda yenidən ayağa qalxmağına kömək edəcək.

✍️ **Tapşırıq:** Bu videoları izlə (Youtube-da adlarını yazaraq tapa bilərsiniz) və səni ən çox təsirləndirən fikri qeyd et.

İzləniləcək Çıxışlar:

Mel Robbins – "How to stop screwing yourself over" (Özünü sabotaj etməyi necə dayandırmalı?) Mövzu: Təxirə salmağı dayandırmaq və "5 saniyə qaydası" ilə hərəkətə keçmək. Əsas qeydim: _____

Tim Urban – "Inside the mind of a master procrastinator" (Usta təxirəsalanın beyninin içi) Mövzu: İşləri niyə son ana saxladığınızı əyləncəli şəkildə izah edir və "Panika Meymunu" ilə tanış edir. Əsas qeydim: _____

Simon Sinek – "How great leaders inspire action" (Böyük liderlər necə ilham verir?) Mövzu: Hər şeyə "Niyə?" sualı ilə başlamağın gücü. Həm iş, həm həyat üçün vacibdir. Əsas qeydim: _____

Belle

ETAP 10 : SÖZVERMƏ VƏ MÖHÜR (Özünlə Müqavilə)

💡 **İzah:** Bu öz gələcəyinlə bağladığın müqavilədir. Bu yolda çətinliklər ola bilər, amma sən davam etməyə söz verirsən.

✍️ **Tapşırıq:** Özünə bir söz ver və bu proqramı başlamaq üçün imzala.

Mənim Özümə Sözüm:

Mən, _____,

Bu il yazdığım hədəflərin arxasında duracağımı, bədrəsəm belə yenidən qalxıb davam edəcəyimi söz verirəm. (Davamını yaz)

777
520
8888
17981
419 48 871

Tarix: ____ / ____ / 202_ İmza: _____

Belle

Mandalani rānglā



Belle

Mandalani rānglā



Belle

Mandalani rənglə



Belle

Meditasiyaları dinlə:

💡 Jzah: Zehninin rahatlaması üçün aşağıdakı QR kodlar vasitəsilə meditasiyalara keçə bilərsiniz.

📝 Tapşırıq: Hər meditasiyanı axşam yatmadan və ya səhər oyanan kimi dinlə



Pul meditasiyası

////////////////////



Sevgi meditasiyası

////////////////////



Arıqlama-özdəyər meditasiyası

////////////////////



Şans meditasiyası

////////////////////



Neqativ düşüncəni dönüsdürmə meditasiyası

////////////////////

Belle