

LÜGEN SARIÇİÇEK

NASIL
~~NEDEN~~ HEP
BENİ BULUYOR?

EDİTÖR: SİNAN CANAN



NEDEN'DEN NASIL'A YOLCULUK

YOLA ÇIKMAK.....	19
Yola Çıkmak Senin için Ne İfade Ediyor?	
NİYET	20
GELECEK GÖRÜNTÜSÜ.....	22
KABUL	26
MOTİVASYON	28
YOLDA OLMAK.....	31
Yolda İlerlemeni Destekleyecek Şeyler Neler?	
BEYİN.....	32
İNANÇLAR (DÜŞÜNCE KALIPLARI).....	47
DUYGULAR	52
İLETİŞİM VE İLİŞKİ.....	64
DEĞERLER.....	66
SINIRLAR.....	70
VAZGEÇEBİLMEK	75
MILTON ERICKSON PRENSİPLERİ	80
DON MIGUEL RUIZ'İN DÖRT ANLAŞMASI	82
CAN VER (KATKI SAĞLAMAK)	84
AKIŞ DENEYİMİ.....	87
DURMAK	96

YOLDA KALMAK.....	103
Yolda Kalmak Nelerle Daha Mümkün?	
OYUN.....	106
EMEK	110
İSTİKRAR.....	110
HEDİYE	113
YOLCULUK SÖZLÜĖÜ	119
YOLCULUK SORULARI.....	123
YOLCULUK EŐLİKÇİLERİ.....	127
YOLCULUK UYGULAMALARI	135

EDİTÖRDEN SUNUŞ

“_____ bir yolculuktur.” cümlesini ne de sık duyarız. Noktalı yere istediğinizi koyabilirsiniz: Hayat, aşk, iş, öykü, dostluk, mutluluk... Gerçekten tüm hikâyeler bir yolculuğun hikâyesidir ve tüm yolculuklar aslında hikâyedir. Hayat her birimiz için bu yolculukların en kapsayıcısı, en önemlisidir. Bu yolculukta çoğumuz ne olup bittiğini anlayamadan, en önemli etapları geçip gidiyor. Halbuki hayat sadece bir yolculuk değil, aslında aynı zamanda bir oyun. Şu kısacık hayatlarımız, oyunu anlayamadan yolun tasasına boğulanlar için çekilmez bir deneyime; hayatla oyun oynamayı, belirsizlikle dans etmeyi öğrenebilenler için ise muhteşem bir gelişim fırsatına dönüşüyor.

Hepimiz gibi hayattan geçerken ben de hem “temaşa”yı hem oyuncu bir bakışla bakmayı hem de her andan keyif almayı, ekseriyetle “yol arkadaşlarımdan” öğreniyorum. O arkadaşlarımdan birisi olan sevgili Lügen, bu satırlarda bizi kendi oyunumuza çağırıyor.

Siz de gelin; oyun ve yol çok keyifli!

Sinan Canan

İYİ Kİ...

Çocukluğumun en güzel yanlarından biri olan, onunla geçirdiğim zamanların değerlerime yansımalarını gün geçtikçe daha da fazla fark ettiğim babaannem, **Kadriye Sarıççek;**

Gerçek şeyler yaşamayı bu kadar önemsememin nedeni, meğer gerçek şeyler yaşamayı tattığım içinmiş. Beni duyduğunu biliyorum, her şey için sana teşekkür ederim.

Benim için her zaman elinden gelenin en iyisini yapan, yaptığım her şeyde bana alan açarak ilerlememi kolaylaştıran sevgili annem ve babam, **Oya ve Mustafa Sarıççek;**

Siz olmasaydınız kendi yolumu bulmak için çok daha fazla zamana ihtiyacım olacaktı. Varlığınız çok kıymetli.

Lise yıllarından beri yan yana olduğumuz için mutluluk duyduğum, dostluğu ile hayatıma çok şey katan, her zaman desteğini hissettiren canım **Hande Cedimoğlu;**

Birbirimizin gelişimine eşlik etmek paha biçilemez. Kitabın okumasındaki emeğin için ayrıca teşekkür ederim.

Duygu ve düşünceleriyle yanımda olan, beni ve yaptıklarımı çoğaltan yol arkadaşım **Kemal Bozkurt;**

Yolculuk seninle çok daha güzel.

MERHABA!

Aşağıdaki video ile okumaya başlayabilirsin :)



#Oyun, benim için ne demek?

#Sanat ve #bilginin bir arada olmasıdır.

Oyunun ortaya çıkması için öncelikle güvenli bir ortam gerekir. Oyun ortamı; yargılanmadığımız, “olduğumuz gibi” olduğumuz ve #kabul gördüğümüz yerdir.

#Empatiyi destekler.

#İletişim kurmayı sağlar ve sosyal #ilişkileri derinleştirir.

Beyinde yeni yollar oluşmasını sağlar.

Aynı oyunu oynasak bile, her seferinde o oyun farklılaşır.

Güçlü bir #katkı sağlama aracıdır.

Oyunun doğrudan bir yararı ya da amacı yokmuş gibi gözükse de en iyi #öğrenme ve #paylaşım şeklidir.

Oyun ortamında #yaratıcılık sınırsız, #eğlence tam gazdır!

Senin için oyun nedir?

Videoda da dediğim gibi, bu kitapta seninle birlikte bol bol keşfe çıkacağız. Ve #yolculuk boyunca sana çokça sorum olacak. :) Soruların dönüştürücü gücünü dört sene önce aldığım koçluk eğitiminde keşfettim. Erickson Koçluk Okulu'ndan aldığım eğitim, yolumu “Neden?” den “Nasıl?”a çevirmemin ilk adımı oldu.

Eğitimden birkaç sene sonra, Yolculuk İnsanları isimindeki Instagram sayfamı açtım. Kitap alıntıları ve yazılar ile içerik oluşturmaya başladığım sayfa zamanla, izlediğim, dinlediğim şeyleri de paylaştığım, Evden Eve Muhabbet* yayınlarını yaptığım, herkesi oyunlarımına davet ettiğim bir yer haline geldi. Keyifle içerik ürettiğim #Yolculukİnsanları'na seni de beklerim!

Hazır konu buraya gelmişken, kitabın ismi ile ilgili hikâyeyi de seninle paylaşmak istiyorum. 2019 yılında, “Nasıl Hep Beni Buluyor?” isminde, türünü “sohbetli gösteri” olarak belirlediğimiz ve sahnelediğimiz bir proje yaptık. İçeriği, bu kitapta da

* Evden Eve Muhabbet, herkesin katılımına açık ve canlı yayınlanan sohbetlerimin ismi; bunun benim için bir nevi misafirlik olduğunu söyleyebilirim. Amaç, “senli benli” bir arkadaş sohbeti tadında tanışıp insanların yolculuğunu dinlemek. Şu ana kadar yüzden fazla yayın yaptım, birçok kişi ile tanıştım ve her misafirlikte çok şey öğrendim. Katılımıyla katkı sağlayan herkese canıgönülden teşekkürler.

**N A S I L
NEDEN HEP BENİ BULUYOR?**

"Neden Hep Beni Buluyor?" sorusuna çıktığımız yolda hep birlikte izlemeli, dinlemeli, düşünmeli, edermeli... Sohbetli
Gösteli

24 ARALIK SALI 20:30

MİNG sanatçı
Bilgi ve Rez. 026 410 59 57

İŞ ÇIKIŞI KAFASI
Bir Yolculuk İnançları Etkinliği
@yolculukinsanlari

olduğu gibi, sorular, oyunlar, sanat ve bilgi paylaşımlarından oluşuyordu. Projede yer alan ve yolculuğumda katkısı olan Burcu İlyem Karaoğlu, Yağmur Işık, Burak Soytemiz ve Kemal Bozkurt'a bir kez daha #teşekkür ederim. Şimdi baktığımda, ne güzel bir iş çıkarmışız diyorum. Bu projeyi şimdilik yolculuk uygulamalarında karşılaşacağın etkinliklerle geliştirmeye ve derinleştirmeye devam ediyorum. Hayallerimden biri, onu sahnede de devam ettirmek.

2021 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi'nin düzenlediği şenliğe konuşmacı olarak davet edildiğimde, konuşmamın başlığı yine "Nasıl Hep Beni Buluyor?" oldu. Anlayacağın, bu konu yolculuğumun ta kendisi!

Birlikte ilerleyeceğimiz bu #yolculuk için sana birkaç tavsiyem olacak:

- #Renkli kalemlerin daima yanında olsun.
- Kitap üç ana bölümden oluşuyor: Yola Çıkmak, Yolda Olmak ve Yolda Kalmak. Bu bölümleri sırasıyla takip et, uygulamaları yaptıkça ilerle.
- “Her bölümün bir rengi ve kokusu olsa bu ne olur?” sorusunun cevabını bulduktan sonra, o renk (bölüm isminin olduğu sayfayı boyayarak) ve o koku eşliğinde #ilerleyebilirsin.
- Ara vermeye ihtiyacın olduğunda mutlaka #ara ver.
- Devam etmek istemediğin anlarda o an için zorlama, #bırak.
- Devam etmek istediğin halde zorlandığın anlarda ise mutlaka #devam et. Gelişimin tam da oralarda bir yerde olduğunu hatırla :)
- İki oyunda “kendi sembolünü çiz” ibaresini göreceksin. Yolculuğa çıkmadan düşün bakalım, kendini nasıl bir sembol ile ifade edersin?

Hazır mısın?

İyi yolculuklar... :)



YOLA ÇIKMAK

Yola çıkmak, bir karardır.

Bu bölümün rengi ve kokusu ne?

NİYET

Yolculuğa Çıkmayı
Ne Kadar İstiyorsun?

“Neden?”i “Nasıl?”a dönüştürme yolculuğunun en önemli kısmı (herhangi bir konuda da olduğu gibi) bunu ne kadar istediğin. Tam da bu noktada kendine karşı #şeffaf olman gerekiyor. Verdiğin cevapların gerçekliği, yönünü belirlemede yardımcı olacak en temel şey. Dışarıya verdiğin cevapla iç diyalogunun uyumuna mutlaka bak derim. Bununla ilgili daha fazla netleşmeye ihtiyacın varsa #inançlar (düşünce kalıpları) bölümüne bakabilirsin.

O halde gelsin ilk soru:

Bu yolculuğa çıkmayı ne kadar istiyorsun?

#YolculukSoruları

1 ile 10 arasında puanla. Bu, daha somut bir veri oluşturarak cevabını daha net görmeni sağlayacaktır.

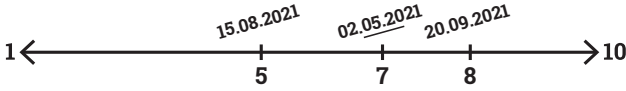
___ /10

(1: Hiç istemiyorum - 10: Çok istiyorum)

Bu soruya verdiğin cevap, yolculuğunla ilgili ilk ipuçlarını da verecek; istekli olduğun kadar yolda kalma olasılığın artacaktır.

Tabii yola çıktıktan sonra karşılaştıklarınla fikrin değişebilir. Bu açıdan kendine bir ölçek oluşturmanı ve belirli aralıklarla soracağın “Yolda kalmayı ne kadar istiyorum?” sorusunun cevabını o ölçek ile tarih atarak puanlamayı öneririm. Böylece “Değişen ne?” diye kendine sorabilir, yeni şeyler keşfedebilirsin. Kim bilir, belki yolunu değiştirmeye, belki de sadece biraz dinlenmeye ihtiyacın vardır.

Örnek ölçek:



Bu ölçek de senin için:



Küçük Bir Not: Soruyu ve ölçeklendirmeyi, çıkacağın her yeni #yolculuk için kullanabilirsin.

GELECEK GÖRÜNTÜSÜ

Yolculuğun Sonunda
Ulaşmak İstediyin Şey Ne?

Gelecek görüntüsünü oluştururken iki temel adım var:

1. Hayal kurmak
2. Hayali netleştirmek

Hayal kurmak, dilediğin gibi uçmaktır! Hayal kurduğumuz anlar, zihnimizde özgürce her yere gidebildiğimiz, yaratıcılığımızın sınırsız olduğu anlardır. İstediyimiz şeye öncelikle onu hayal ederek yaklaşabiliriz. Buna profesyonel koçlukta “gelecek görüntüsü” (vizyon) oluşturma diyoruz.

Her deneyimi yaşamak #mümkün olmadığından, zihnimizde yaptığımız canlandırmalar sayesinde henüz yaşamadığımız bir şey ile ilgili dahi fikir sahibi olabiliyoruz. Diğer yandan, #hayal kurarken ön beyin* (prefrontal korteks) çalıştırıyoruz.

Hayal kurma deneyimi, “Yol Oyunu” etkinliğinin oyunlarından biri. :) (Oyunla ilgili genel bilgiye son bölümdeki Yolculuk Uygulamaları’ndan ulaşabilirsiniz.)

* Ön beyin, yüksek bilişsel işlevlerin (sağlıklı karar verme, alternatifleri gözden geçirme vb.) olduğu kısımdır.

LÜGEN SARIÇİÇEK

NASIL HEP BENİ BULUYOR?

Hepimiz gibi hayattan geçerken ben de hem "temaşa"yı hem oyuncu bir bakışla bakmayı hem de her andan keyif almayı, ekseriyetle "yol arkadaşlarımdan" öğreniyorum. O arkadaşlarımdan birisi olan sevgili Lügen, bu satırlarda bizi kendi oyunumuza çağırıyor. Siz de gelin; oyun ve yol çok keyifli!

Sinan Canan, Akademisyen-Yazar

Lügen bana kitabını okumam için verdiği, sadece içerikle ilgili geri bildirim vermeye hazırlanmıştı. Kendimi eğlenceli bir oyunun içinde bulacağımı, kendime sorular soracağımı, hayatım üzerinde düşüneneceğimi, içsel bir yolculuğa çıkacağımı bilmiyordum. Belki de Lügen'i kişisel olarak tanıdığımdan, soruları okurken kafamın içinde onun tatlı ve şefkatli sesini duyarak ilerlemek bu deneyimi benim için daha da keyifli kıldı. Sizi de Lügen'in güzel ruhunu, kalbini, yaratıcılığını ortaya koyarak tasarladığı bu eğlenceli ve bilgilendirici "oyun"u oynamaya davet ediyorum.

Bahar Eriş, Eğitimci-Yazar

Doğduğumuz andan itibaren çevremizle ilgilenir, sürekli "diğerlerini" inceleriz. Başlangıçtaki öğrenme adımlarımızı böylece atarız. Ama büyüdükçe başkalarına daha az bakmamız, kendimizle daha çok ilgilenmemiz gerekir. Kendimizi keşfetme, varoluşumuzu sorgulama sürecimiz işte burada başlar. Eğer mutlu ve keşkeleri az bir yaşam istiyorsak bu süreci yaşamamız, kendimizi keşfetme yolculuğuna çıkmamız elzemdir.

Lügen, keşif yolculuğumuzda bize rehber olmaya gönüllü olmuş biri. Gönüllü diyorum çünkü onun samimiyetine dair en ufak bir şüphem yok. Elinize aldığınız bu kitap, kendinizi tanıyıp keşfetmeniz için çıkacağınız yolculuğun ilk adımı olabilir...

Orhan Toker, "Dijital Baba"

