

INNER DEVELOPMENT GUIDE

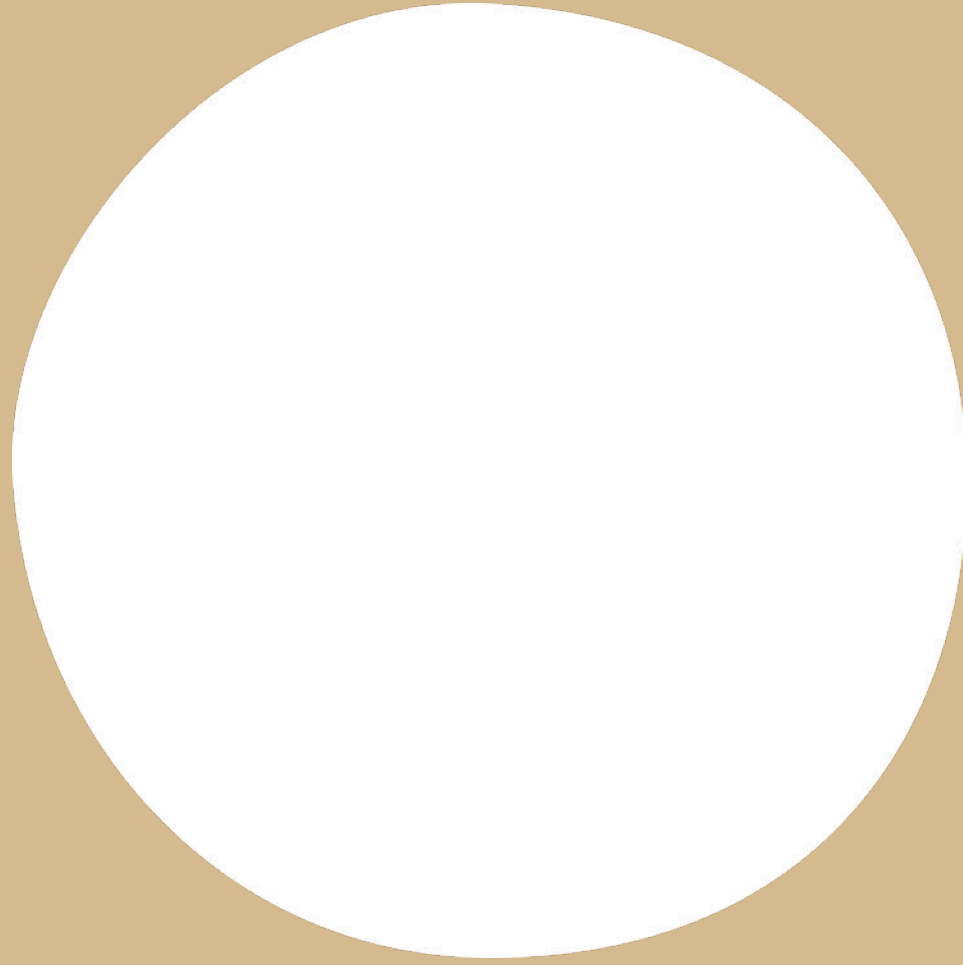
Inner Growth for Outer Change

İÇSEL GELİŞİM REHBERİ

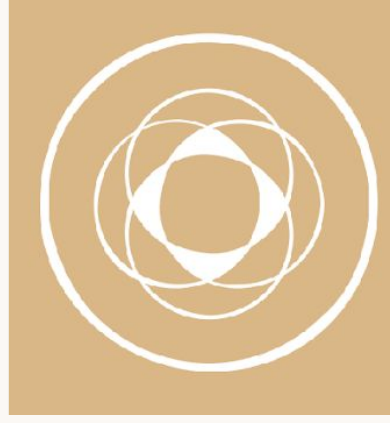
Dışsal Değişim için İçsel Gelişim

Olmak

İç Dünyamızı Geliştirmek



İçsel deneyimlerimizin ve dünyanın geri kalanıyla olan dinamik ilişkisinin farkındalığını derinleştirmek; anda var olmayı, amacın netliğini ve karmaşık durumlarla karşılaştığımızda bilinçli tepkiler vermeyi destekler.



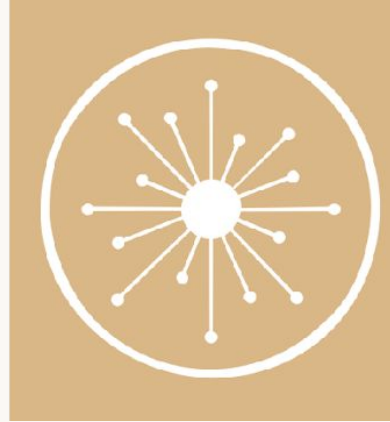
İç Pusula

Bütünün iyiliğine hizmet eden değerler ve amaçlarla uyum içinde yaşamaya ve eyleme yönelik derin bir bağlılık.



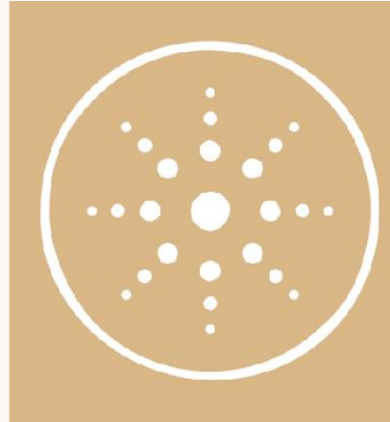
Bütünlük ve Sahicilik

Dürüstlüğe ve sağlam değer temellerine yönelik içten bağlılığın, eylemler aracılığıyla dışavurulması ve somutlaştırılması.



Açıklık ve Öğrenme Zihniyeti

Bakış açılarını karşılıklı paylaşmaya, kırılgan olmaya, değişimi karşılamaya ve gelişmeye istekli olarak ifade edilen meraklı, uyum sağlayan bir tutum.



Öz Farkındalık

Düşünceler, duygular, arzular ve eylemlerle tefekkür halinde olma; gerçekçi bir benlik imgesini sürdürebilme ve kendini düzenleyebilme becerisi.

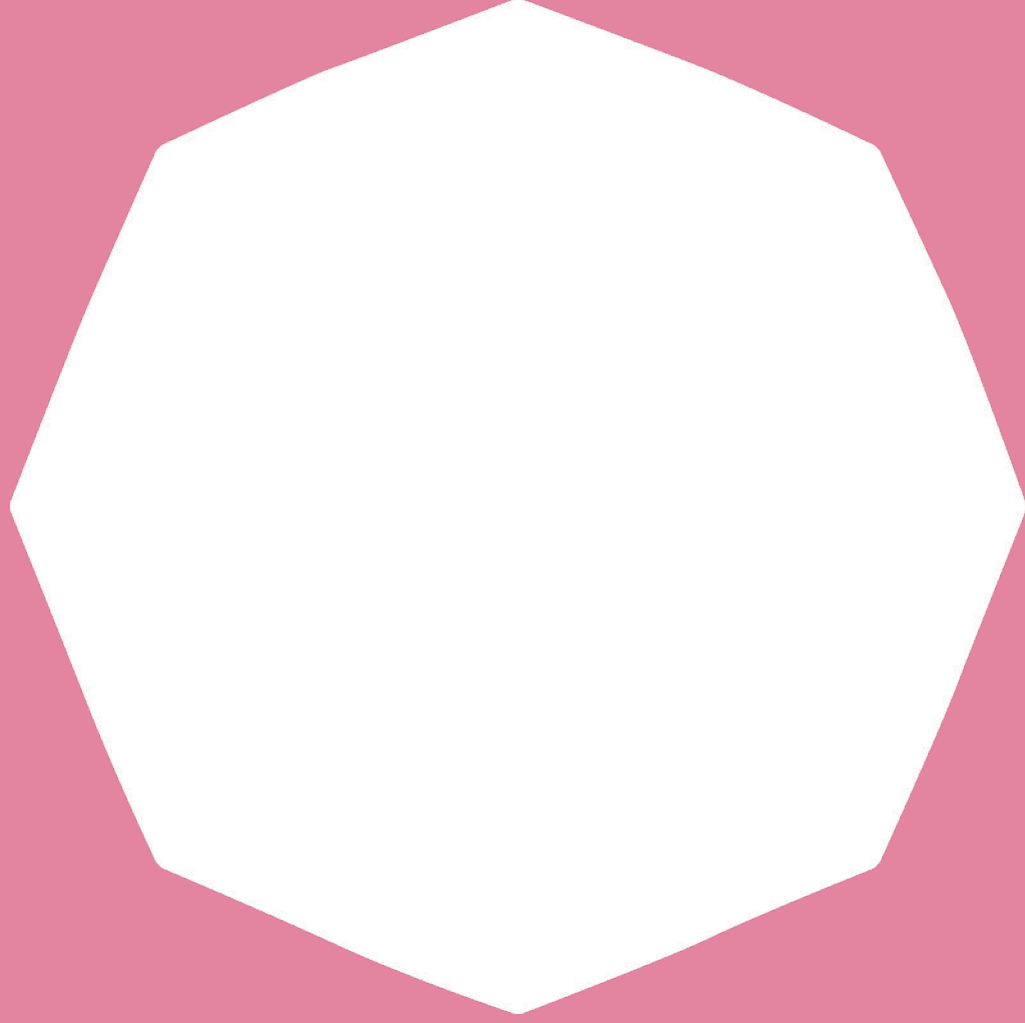


Anda Kalmak

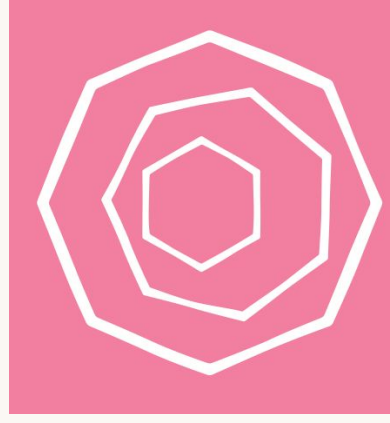
Şu anda ve burada tam anlamıyla var olma, gerçeği ortaya çıktığı haliyle kabul etme ve anlamlı biçimlerde karşılık verme kapasitesi.

Düşünmek:

Karmaşık Dünyamızı Anlamak

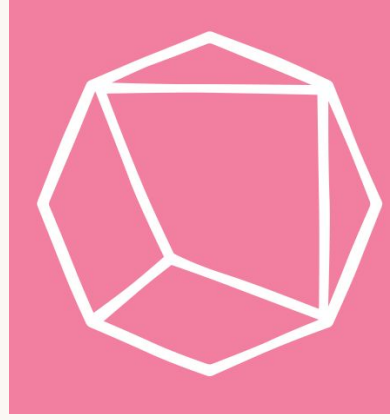


Netliği artırmak, farklı bakış açılarını dikkate almak ve uzun vadeli sonuçları öngörmek/hesaba katmak; karmaşık süreçlerde yol almamıza ve birbirine bağlı dünyamızda daha bilinçli kararlar vermemize olanak sağlar



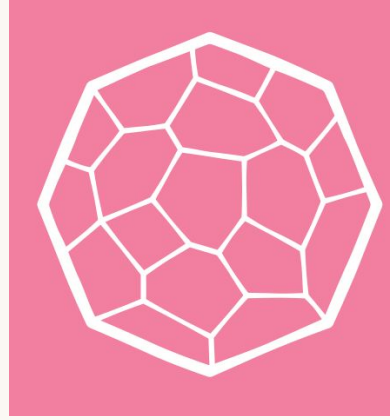
Eleştirel Düşünme

Fikirlerin, kanıtların, varsayımların ve planların geçerliliği üzerine düşünme becerisi.



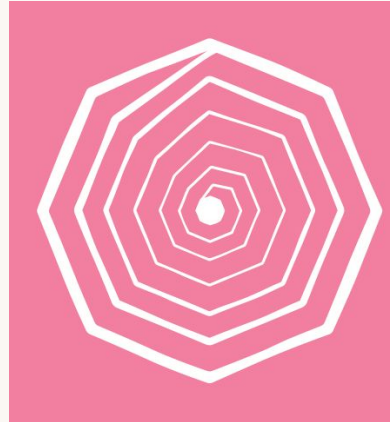
Bakış Açısı Becerileri

Farklı bakış açılarından öğrenebilme ve edindiği içgörülerini düşünme sürecine ve eylemlerine katabilme becerisi..



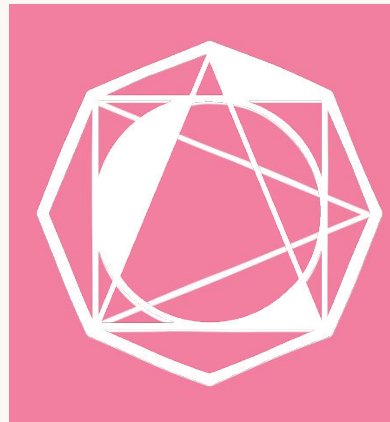
Sistem Düşüncesi

Karmaşıklığı anlama ve sistemlerin birbirine bağlılıkları ve özelliklerini dikkate alarak çalışabilme becerisi.



Uzun Vadeli Yönelim ve Vizyon

Uzun vadeli hedefleri tasavvur edebilme ve bu hedeflere, toplumsal ve ekolojik iyiliği destekleyecek biçimde bağlı kalabilme



Yaratıcılık

Alışılmış kalıpların dışında düşünebilme, yeni olasılıkları hayal edebilme ve bunları dönüştürücü fikirler haline getirme becerisi

İlişki Kurmak

Başkalarını ve Dünyayı
Önemsemek

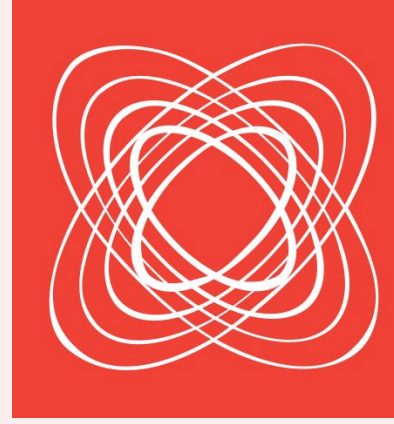


Topluluklarla, yaşayan gezegenle ve gelecek kuşaklarla; nezaket, şefkat ve ortak aidiyet duygusuyla bağ kurmak, daha adil, kapsayıcı ve gelişen bir dünyanın inşasına yardımcı olur.



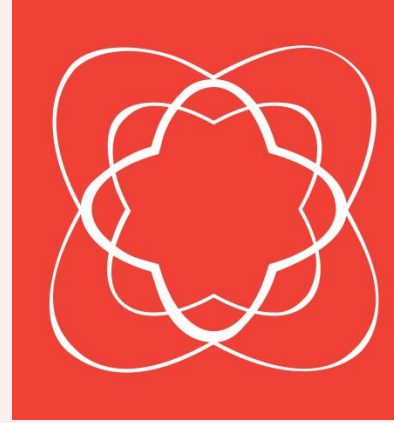
Takdir Etme

İnsanlarla ve gezegenimiz Dünya ile derin bir minnettarlık, olumlu bir yaklaşım ve neşeyle ilişki kurmak



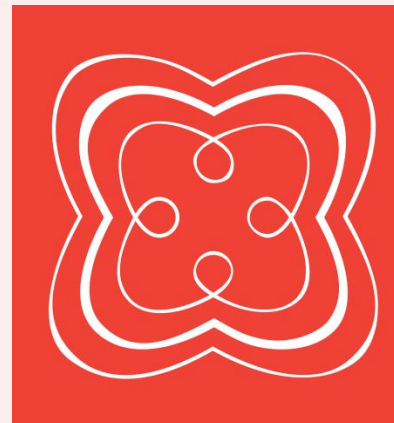
Bağlılık

İnsanlık, gezegenin yaşam ağı ve varoluşun ruhsal boyutları gibi daha büyük bir bütüne ait olma duygusu.



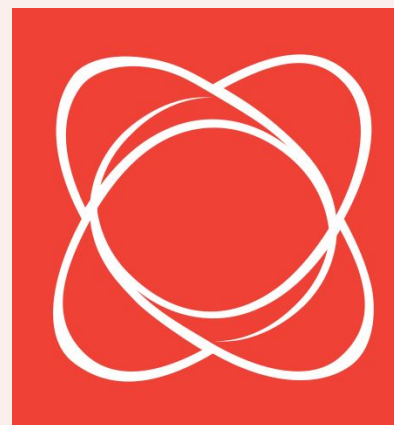
Alçakgönüllülük

Kendi önemine aldırış etmeden durumun ihtiyaçlarına yanıt verebilme.



Empati ve Şefkat

Başkalarıyla, kendimizle ve doğayla nezaket, özen ve sevgi içinde, acıyı azaltma niyetiyle bağ kurmak.



Bağışlama

Düşmanlığın ötesine geçmeye, yaşanan travmalarla başa çıkmaya ve iyileşme için alan açmaya istekli olmak.

İşbirliği Yapmak

Güven İnşa Etmek ve Birlikte Çalışmak

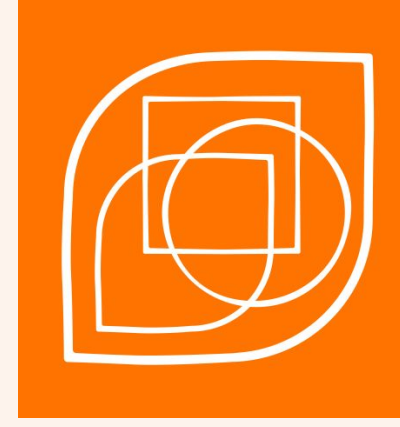


Güvene dayalı ilişkiler geliştirmek, farklı değerleri, becerileri ve bakış açılarını kabul etmek ve güvenli alanlar yaratmak, herkesin ortak amaçlara ve kolektif etkiye katkıda bulunmasını mümkün kılar.



İlişki Kurma Becerileri

İlişkileri güvene, saygıya, karşılıklı anlayışa ve işbirliği ruhuna dayalı duygusal zekâ ile besleme.



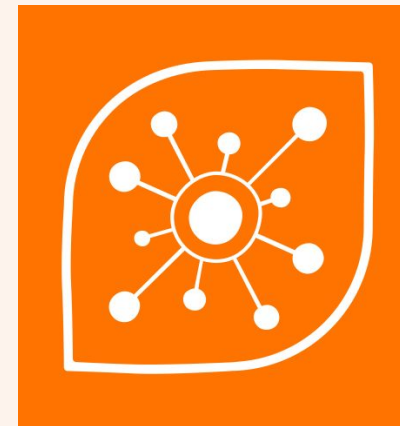
Kapsayıcı Zihniyet ve Kültürlerarası Yetkinlik

Çeşitliliği kucaklama ve farklı bakış açılarına ve geçmişlere sahip insanları ve toplulukları dahil etme konusunda isteklilik ve yetkinlik.



Ortak Yaratım Becerileri

Çeşitli paydaşlarla işbirlikçi süreçleri kolaylaştırma, takım çalışmasını ve psikolojik güvenliği teşvik etme ve güç dinamiklerinin farkında olma.



İletişim Becerileri

Derinlemesine dinleme, gerçek bir diyalog geliştirme, kişinin kendi görüşlerini ustalıkla savunma, çatışmaları yapıcı şekilde yönetme ve iletişimi farklı gruplara uyarlama yeteneği.

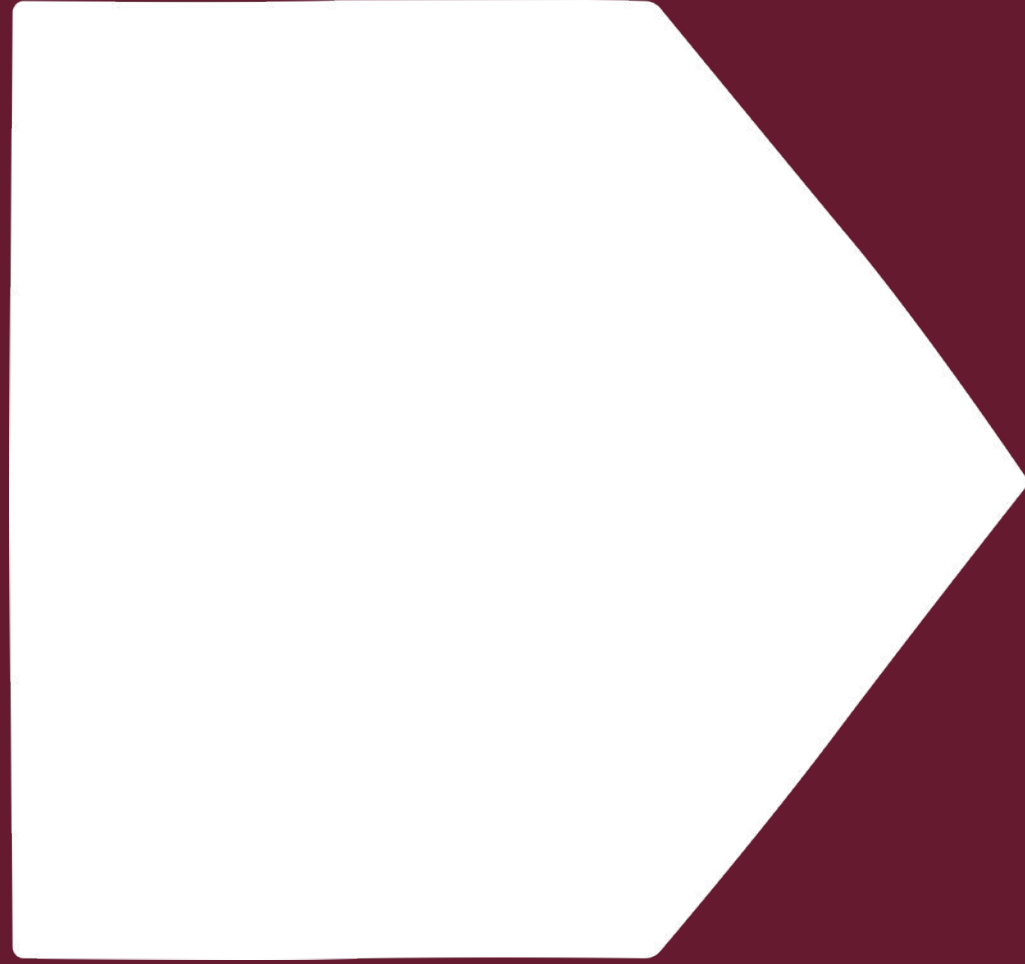


Harekete Geçirme Becerileri

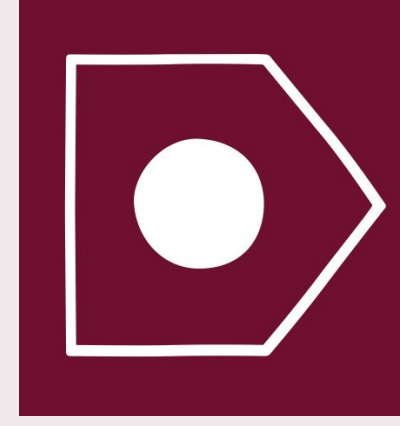
Başkalarına ortak amaçlar için ilham verme ve kolektif eyleme katılımlarını kolaylaştırma becerisi.

Harekete Geçmek

Değişime Öncülük Etmek ve
Değişimi Mümkün Kılmak

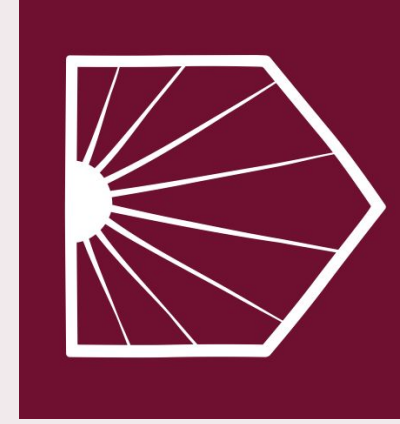


Cesaret ve iyimserlikle yol almak, birlikte harekete geçme gücü oluşturmak ve bir amaç doğrultusunda kararlılıkla harekete geçmek, belirsizlik dönemlerinde vizyonları anlamlı bir değişime dönüştürür.



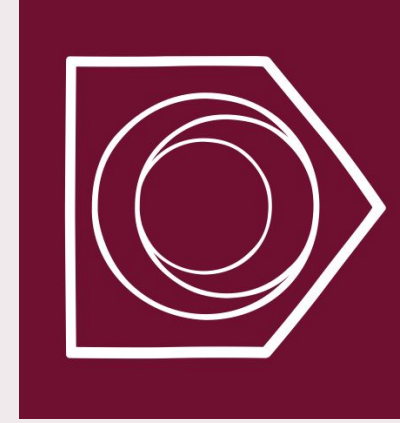
Cesaret

Temel değerleri savunmak, kararlar almak, harekete geçmek ve gerektiğinde yerleşik yapı ve görüşleri sorgulamak ve sarsmak.



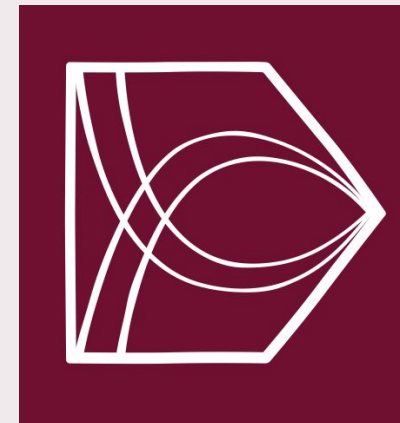
Umut ve İyimserlik

Daha adil, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir gelecek kurma gücümüze dair ortak inancı geliştirmek ve sürdürmek.



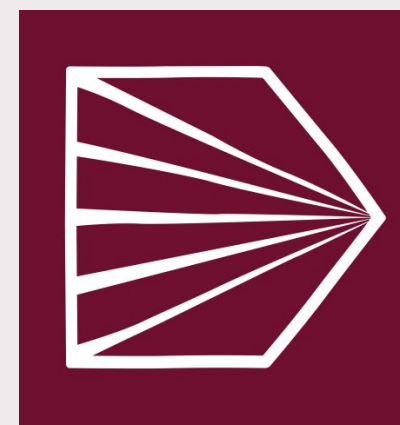
Kaynakların Bilinçli Kullanımı

Gezegenin sınırlı doğal kaynaklarının farkındalığıyla hareket etmek, zararlı tüketimden kaçınmak için korumaya, yeniden üretime ve tutumluluğa öncelik vermek



Proaktiflik

Acil zorluklar karşısında, insan onuruna ve yaşayan Dünya'ya yönelik özen ve dayanışmayı temel alarak; geleceğe dönük, sorumluluk sahibi bir koruyuculuk sergilemek.



Dayanıklılık

Zorluklar karşısında çevikçe yol almak, sürece bağlı kalmak ve ilerlemenin yavaş ya da belirsiz olduğu durumlarda dahi sebat etmek.