**BEN**

**Amaç  ve  Açıklama**

         Bu etkinlik, sizin kendinize  bakmanızı  sağlamak  için hazırlanmıştır. Bu analiz  size  istekleriniz, ihtiyaçlarınız, korkularınız  ve gücünüz ile ilgili  sezgiler  sağlayacaktır.

         İstediklerimiz, ihtiyaç duyduğumuz ve korktuğumuz  şeylere  yönelik  sezgiye  sahip olduğumuz  zaman, en değerli  şey olan hayatımızı keşfetmek, kontrol etmek ve sevmek için  bu bize bir yön, anlam ve güç verecektir. İnsanın ne istediğini bilmesi, hayatına anlam katacaktır.

**Aşağıdaki  Basamakları  İzleyin:**

1.     Bir kağıda  büyük harflerle "BEN" yazın. İki üç cümleyle "BEN" i  tarif edin.

2.     Kendi kendinizi incelemek için yapılacak etkinliğe  yardımcı olmak amacıyla, aşağıdaki formu  15 dakika içinde  doldurun.

|  |  |
| --- | --- |
| **BU**  **BENİM** | Ben tekim ve  eşsizim. Ve ben "ben" olmaktan  gurur  duyuyorum. "Bunlar benim isteklerim, benim ihtiyaçlarım, benim gücüm, benim korkularım ve benim başarılarımdır..". |

|  |
| --- |
| 1.     Benim  en güçlü  özelliğim……………………………………………...  ……………………………………………………………………………..  2.     Beni en iyi  tarif  eden  üç kelime  ………………………………………   ………………………………………………………………………………  3. Gurur  duyduğum  şey  ……………………………………………………  ……………………………………………………………………………….  3.     Kendimle  ilgili  değiştirmek istediğim  özelliğim………………………  ………………………………………………………………………………  4.     En büyük korkum  ………………………………………………………  ………………………………………………………………………………  5.     İstediğim  şey  ……………………………………………………………  ……………………………………………………………………………….  6.     Arkadaşlarımın  gözünde  ben ……………………………………………  ……………………………………………………………………………….  9. Hayattaki   amacım  ………………………………………………………  ………………………………………………………………………………  10. Ben  ………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………… |

         3.  Yaptığımız  iş  KENDİ KENDİNİ  analiz  etmektir. Formu  doldururken tamamen  dürüst  olun. Yalnız  başınasınız  ve  dürüst  olmamak için hiçbir sebebimiz  yok.

         4. Kendini  tanımak, hayattan ne istediğini bilmek, gerçek ihtiyaçlarının farkında  olmak bir insanın başarısı, yaşam doyumu  ve  mutluluğu  için çok  önemlidir. Formu  doldururken  DÜRÜST  OLUN.

         5. On  cümlenin  her  biri  üzerinde  düşünün.

         6.  Korkuyla  ilgili  5  numara   üzerinde  özellikle  düşünün.

DEĞERLENDİRME

- Bu analiz formunu en az iki aile bireyine doldurtun.

- Anne babanızla veya yakın bir arkadaşınızla doldurduğunuz formu tartışın.

- Kendinizle ilgili değiştirmeye çalıştığınız en az bir özelliği yazın.

                         (Gençler Bu Kitap Sizin İçin, Hasan YILMAZ)